



10月 給食献立表

令和4年度 人吉市学校給食センター

日	曜	主食	乳牛	おかず	おかず等に使用している食品（食物アレルギー項目を含む）	食物アレルギー除去食	
3	月	ごはん (米)	牛乳	わかめスープ 豚肉のブルコギ 日向夏ゼリー	ハム わかめ 玉葱 人参 コーン 春雨 葱 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油 豚肉 人参 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 葱 醤油 砂糖 ごま油 酒 みりん トウバンジャン 日向夏 砂糖		
4	火	黒糖パン (小麦 乳 砂糖 ショートニング 黒糖)	牛乳	コンソメスープ ししゃもフリッター ビーンズとツナのサラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ パセリ チキンブイヨン コンソメ 醤油 塩 油 ししゃも 小麦粉 澱粉 油 大豆 金時豆 インゲン豆 ツナ レタス 玉葱 きゅうり ベーコン にんにく 油 醤油 塩 酢 こしょう マスタード		
5	水	ハヤシライス (米・麦)	牛乳	ハヤシライスの具 揚げじゃが芋のサラダ	牛肉 赤ワイン 玉葱 人参 しめじ グリンピース ケチャップ ソース ハヤシルー(トマ 玉ねぎ 砂糖 でん粉 油) デミグラ ソース(小麦粉 玉葱 人参 トマト 澱粉 塩) にんにく 油 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 ごま 油		
6	木	赤飯 (米 もち米 小豆)	牛乳	つぼん汁 さばの塩焼き 三色なます	鶏肉 豆腐 ちくわ ごぼう 里芋 人参 しいたけ こんにゃく ねぎ いらこ(だし用) 醤油 みりん さば 塩 だいこん 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま しょうが	みくちメニュー	
7	金	家族の日					
10	月	スポーツの日					
11	火	コッペパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	人吉きくらげの和風パスタ 人参サラダ ブルーベリージャム	ベーコン スパゲティ ちりめん 玉葱 キャベツ 人参 きくらげ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ みりん 塩 こ しょう にんじん きゅうり 玉葱 ツナ 酢 油 塩 砂糖 こしょう ブルーベリー 砂糖 水あめ		
12	水	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)	牛乳	春雨スープ 鶏の唐揚げ ピリ辛きゅうり	ちくわ 春雨 人参 玉葱 しめじ わかめ 葱 しょうが チキンスープ 醤油 塩 こしょう 鶏肉 小麦粉 でん粉 酒 ガーリックパウダー 塩 こしょう 油 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 豆板醤 唐辛子		
13	木	人参パン (小麦 乳 米粉 ショートニング 砂糖 マーガリン 人参)	牛乳	ポークビーンズ 小松菜のサラダ りんご	豚肉 赤ワイン 大豆 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース しめじ にんにく 油 デミグラスソース(小麦粉 玉葱 人参 トマト 澱粉 塩) ケチャップ ソース 砂糖 塩 こしょう 小松菜 キャベツ コーン ツナ 油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう りんご		
14	金	もち麦ごはん (米・もち麦)	牛乳	厚揚げのごま味噌煮 切り干し大根の甘酢和え スティック納豆	鶏肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 じゃが芋 さつま揚げ いんげん しょうゆ みそ ごま 砂糖 みりん 酒 油 切り干し大根 人参 きゅうり ちりめん 醤油 酢 砂糖 納豆 醤油 梅肉 塩 昆布パウダー		
17	月	ごはん (米)	牛乳	魚つみれ汁 れんこんと春雨の炒め物 ひじきのりの佃煮	じゃこボール(タラ ホキ じゃこ アジ 太刀魚 玉葱 塩 砂糖) 豆腐 玉葱 人参 椎茸 わかめ 小松菜 昆布・削り節(だし 用) 醤油 みりん 豚肉 にんにく 生姜 れんこん 人参 いんげん 玉葱 春雨 ごま油 酒 しょうゆ 砂糖 油 豆板醤 ひじき 海苔 にぼし 鰹節 醤油 砂糖 水あめ		
18	火	ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)	牛乳	ミネストローネ オムレツ レアスとじゃこのサラダ	ベーコン 玉葱 じゃが芋 大根 人参 トマト パセリ マカロニ チキンスープ 醤油 コンソメ 塩 鶏卵 ほうれん草 塩 油 澱粉 ちりめん レタス コーン 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう 油	鶏卵 (オムレツ)	
19	水	ごはん (米)	牛乳	豚汁 さんまの塩焼き 白菜の柚子香和え	豚肉 油揚げ 豆腐 里芋 ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ 生姜 いらこ(だし用) みそ さんま 塩 白菜 きゅうり 人参 柚子 醤油 砂糖 酢		
20	木	米粉パン (米粉 小麦粉 乳 砂糖 マーガリン)	牛乳	キャベツと肉団子のスープ さつま芋とレバーの揚げからめ 栗のムース	つくね(鶏肉 豚脂 玉ねぎ ニラ でん粉 パン粉 砂糖 油 塩 オイスターソース にんにく) 白菜 人参 きくらげ 玉葱 葱 春雨 コンソメ 醤油 塩 こしょう さつま芋 鶏レバー唐揚げ(鶏レバー でん粉 砂糖 醤油 塩 にんにく 生姜) 枝豆 カシューナッツ みりん 砂糖 醤油 油 栗 砂糖 水あめ 油 ゼラチン ココアパウダー		
21	金	ポークカレー ※麦ごはん (米・麦)	牛乳	ポークカレールウ ツナとブロッコリーのサラダ	豚肉 赤ワイン 人参 玉葱 じゃが芋 ビーマン エリンギ 枝豆 にんにく 油 ケチャップ カレー(小麦粉 粉) 砂糖 粉 牛肉 粉 トマトペースト 粉(アジ) にんにく でん粉 さつまいも(粉) 白菜(粉) 粉(粉) ソース ツナ キャベツ ブロッコリー 人参 マヨネーズ 酢		
24	月	ごはん (米)	牛乳	マーボー春雨 海藻サラダ 一食のり	豚肉 大豆 春雨 たけのこ 玉葱 人参 きくらげ いんげん 葱 生姜 にんにく 油 ごま油 みそ ごまペースト 砂糖 醤油 トウバンジャン みりん 酒 塩 わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり ちりめん キャベツ 人参 きゅうり ごま 酢 醤油 油 のり		
25	火	麦ごはん (米・麦)	牛乳	みそけんちん汁 タイの唐揚げ ほうれん草のごま和え	豆腐 こんにゃく ごぼう 里芋 椎茸 大根 人参 ねぎ いらこ(だし用) みそ タイ 小麦粉 澱粉 塩 砂糖 油 ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 ごま		
26	水	南関揚げ丼 ※もち麦ごはん (米・もち麦)	牛乳	南関揚げ丼の具 ひじきと豆のサラダ	鶏肉 鶏卵 南関揚げ 玉葱 人参 ねぎ 椎茸 かまぼこ 砂糖 醤油 みりん でん粉 削り節(だし用) ひじき ちくわ 砂糖 醤油 キャベツ コーン 大豆 金時豆 インゲン豆 ごま マヨネーズ 醤油 酢	鶏卵 (南関揚げの 具)	
27	木	コッペパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	にんじんのポターージュ 焼き栗コロケ キャベツの青じそサラダ ミニりんごゼリー	鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ミックスベジタブル 油 ホワイトソース(小麦粉 チーズ 全粉乳 オニオンパウダー 塩 砂糖 バターオイル) コーンポターージュ(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) こしょう じゃが芋 くり さつまいも 油 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 キャベツ 人参 ドレッシング(醤油 昆布・かつお(だし) 青じそ) りんご果汁 水あめ 砂糖	乳 (にんじんのポ ターージュ)	
28	金	栗入りのごはん (米 栗 ひらたけ 人参 ごぼう エリンギ なめこ 椎茸 くらあわびたけ 煮干し かつおエキス 鰹節 醤油 みりん 塩 砂糖)	牛乳	鉄火煮 もやしのごま昆布和え	豚肉 里芋 人参 こんにゃく たけのこ 玉葱 ごぼう さつま揚げ 椎茸 枝豆 油 醤油 みりん みそ 砂糖 もやし きゅうり 人参 塩昆布 醤油 ごま		
31	月	ごはん (米)	牛乳	豆腐のみそ汁 サーモンチーズフライ いんげんのひじき和え	豆腐 里芋 油揚げ 大根 人参 わかめ 葱 いらこ(だし用) みそ サーモン チーズ パン粉 小麦粉 あおさ 塩 油 いんげん にんじん しそひじき(ひじき 醤油 砂糖 寒天 しそ)	乳 (サーモンチ ーズフライ)	



みくちメニュー

10月の給食のお知らせ
 ☆ごはん(19日)
 今月のふるさとくまさんデーは「米(新米)」です。
 ☆わかめごはん 春雨スープ 鶏のからあげ
 ピリ辛きゅうり(12日)
 西瀬小学校6年生のリクエストメニューです。
 *給食の献立や食物アレルギーに関するお問い合わせは、人吉市学校給食センター 栄養教諭(TEL 23-5052)へお願いいたします。都合により献立を変更する場合があります。

お知らせ(食物アレルギー関係)
 *ハムとベーコン、ウィンナーは卵不使用のものを使っています。
 *マネズミは卵不使用のものを使っています。原料の油と大豆粉には大豆が使われています。
 *鶏卵のみ除去食対応しております。うずらの卵は除去の対象ではありません。
 *献立表にはコンタミネーションに関する表示をしておりません。