

11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	牛乳	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
1	火	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	ウインナーのチリソース煮 大根とツナのサラダ いちごジャム	ウインナー ジャが芋 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー にんにく しょうが 油 ソース ケチャップ チリパウダー ツナ 大根 きゅうり 人参 酢 醤油 いちご 砂糖	
2	水	ゆかりごはん (米 麦 しそ 砂糖 酢 しょうが リンゴ酸)	牛乳	さぬきうどん汁 野菜のかき揚げ キャベツのおかか和え	うどん かまぼこ 人参 大根 椎茸 油揚げ わかめ ねぎ 昆布・かつお節(だし) 醤油 みりん 玉葱 人参 いんげん 小麦粉 澱粉 塩 油 キャベツ 人参 かつお節 醤油 砂糖	
3	木			文化の日		
4	金	五目ごはん (米 ごぼう たけのこ 人参 しいたけ 醤油 こんにやく 鶏肉 油揚げ 油 麦干し・カキエキス・昆布エキス)	牛乳	ほうれん草と鶏団子のスープ コロコロサラダ スイートポテト	肉団子(鶏肉 玉ねぎ 人参 パン粉 でん粉) ほうれん草 人参 きくらげ たけのこ 玉ねぎ ねぎ 春雨 粉スープ こしょう 醤油 きゅうり 人参 コーン 枝豆 大豆 ツナ 砂糖 酢 醤油 油 さつまいも 砂糖 油 みりん 塩	
7	月	ごはん (米)	牛乳	大根のみそ汁 魚の青のりパン粉焼き もやしのごま昆布和え	大根 豆腐 油揚げ 人参 椎茸 わかめ ねぎ いりこ(だし) みそ ホキ マヨネーズ 油 パン粉 青のり もやし 塩昆布 ごま	
8	火	黒糖揚げパン① ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)	牛乳	鶏とウインナーのポトフ カムカムサラダ	鶏肉 ウインナー 玉葱 人参 ジャが芋 セロリー しめじ キャベツ 油 チキンブイヨン コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう ごぼう 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 酢	いい歯(は)の日
9	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	うま煮 青菜とちりめんのナムル 一食のりの佃煮	鶏肉 玉ねぎ れんこん 人参 里芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにやく 椎茸 いんげん 油 醤油 みりん 砂糖 キャベツ ほうれん草 人参 ちりめん わかめ ごま 醤油 砂糖 ごま油 ラー油 のり 醤油 砂糖 みりん 水あめ でん粉 かつお節	
10	木	麦ごはん (米・麦)	牛乳	豆腐汁 ビビンバの具 みかん	豆腐 人参 キャベツ 玉葱 えのき ねぎ 生姜 みそ 醤油 酒 いりこ(だし用) 豚肉 たけのこ きくらげ もやし 人参 にんにく ほうれん草 ごま油 醤油 砂糖 みりん 豆板醤 みかん	
11	金	発芽玄米入りごはん (こめ 発芽玄米)	牛乳	すいとん さんまのみぞれ煮 ゆず大根	鶏肉 油揚げ すいとん 大根 人参 ごぼう こんにやく 椎茸 ねぎ 醤油 みりん いりこ(だし用) さんま 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩 大根 わかめ ゆず 人参 砂糖 酢 塩	
14	月	ごはん (米)	牛乳	親子煮 ひじきと豆のサラダ	鶏卵 鶏肉 ジャが芋 人参 玉葱 椎茸 かまぼこ 枝豆 油 砂糖 みりん 醤油 ひじき キャベツ ちくわ 大豆 インゲン豆 金時豆 コーン 砂糖 醤油 マヨネーズ ごま	鶏卵 (親子煮)
15	火	黒糖揚げパン② ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)	牛乳	ミートボールいりクリームスープ キャベツとりんごのサラダ	ミートボール(鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 塩) ジャが芋 玉葱 人参 コーン ブロッコリー しめじ ポタージュエースコン(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) スキムミルク 粉チーズ 油 塩 こしょう キャベツ ハム りんご きゅうり 油 酢 しょうゆ 塩 砂糖	乳 (ミートボール いりクリーム スープ)
16	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	春雨 かまぼこ 人参 玉葱 しめじ わかめ 小松菜 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	
17	木	セルフバーガー用パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	マカロニスープ ハンバーグトマトソースかけ レタス・一食マヨネーズ	ベーコン マカロニ 玉葱 人参 キャベツ しめじ パセリ コンソメ 醤油 こしょう ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ でん粉 油) 玉ねぎ 人参 パセリ トマト デミタラソース(小麦粉 玉ねぎ トマト ビタミンC 塩 砂糖) ケチャップ コンソメ	
18	金	もち麦ごはん (米・もち麦)	牛乳	白菜のみそ汁 さばの塩焼き 三色なます	油揚げ 白菜 玉葱 人参 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ いりこ(だし) さば 塩 だいこん 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま しょうが	
21	月	ごはん (米)	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 五色和え	厚揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 こんにやく 天ぷら しめじ いんげん 油 しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 ほうれん草 錦糸卵(卵 砂糖 でん粉 油 こんぶだし 塩 醤油) にんじん しょうが ごま 砂糖 醤油 酢 油	鶏卵 (五色和え)
22	火	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	ちゃんぽん 春巻き りんご	中華麺 豚肉 かまぼこ キャベツ もやし 人参 きくらげ ねぎ 油 チキンスープ 白湯 醤油 塩 こしょう 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 春雨 でん粉 生姜 椎茸 油 りんご	
23	水			勤労感謝の日		
24	木	ごはん (米)	牛乳	豆乳豚汁 鮭の塩焼き キャベツのひじき和え	豚肉 油揚げ 豆乳 里芋 人参 ごぼう 大根 こんにやく ねぎ しょうが いりこ(だし) 酒 みそ さけ 塩 キャベツ 人参 しょうゆ しそひじき(ひじき 醤油 砂糖 寒天 しそ)	和食(わしょく)の日
25	金	チキンライス (米 人参 コーン 鶏肉 玉葱 ケチャップ 油 チキンエキス ポークエキス 砂糖 塩)	牛乳	わかめスープ 魚のマリネ ミニみかんゼリー	豆腐 わかめ 玉葱 人参 チンゲンサイ 春雨 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油 ホキ コンスターチ 油 玉ねぎ レタス ビーマン 醤油 酢 砂糖 油 こしょう みかん果汁 砂糖	
28	月	ごはん (米)	牛乳	ビーフカレーの具 フルーツヨーグルト べっこう漬け	牛肉 人参 玉葱 ジャが芋 しめじ ひよこ豆 にんにく 油 ケチャップ ソース カレールー(小麦粉 ラード) 砂糖 粉 牛肉エキス トマトペースト しょうゆ にんにく でん粉 さつまいもパウダー 白菜パウダー ｷｰﾊﾟﾙ(ｶﾞｰﾝ) グリンピース 黄桃 みかん バイン カクテルゼリー ヨーグルト 大根 昆布 しょうが ごま 醤油 砂糖	乳 (フルーツヨー グルト)
29	火	ひのくにパン (小麦粉 乾燥バイン ショートニング 砂糖 乳)	牛乳	コーンポタージュ かぼちゃのコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え	ベーコン 玉葱 ジャが芋 コーン 人参 グリンピース 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) ポタージュエースコン(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) スキムミルク こしょう かぼちゃ ジャが芋 玉ねぎ 小麦粉 砂糖 油 塩 パン粉 でん粉 ブロッコリー 人参 ドレッシング(醤油 昆布・かつお節(だし) 青じそ)	乳 (コーンポタ ージュ)
30	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	おでん 野菜の中華和え えごまふりかけ	鶏肉 さつま揚げ がんも こんにやく 里芋 人参 大根 椎茸 うずらの卵 煮昆布 醤油 みりん ちりめん もやし ほうれん草 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 えごま 砂糖 かつお節 わかめ のり かぼちゃ 紫いも あおさ 昆布 生姜	

11月の給食のおしらせ
☆白菜のみそ汁(18日)



今月のふるさとくまさんデーは「白菜」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(16日)
東小学校6年生のリクエストメニューです。
☆沖縄黒糖を使って揚げパンを作っています。お楽しみに!(8日、15日)

おしらせ(食物アレルギー関係)
*ハムとベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。
*マヨネーズ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。

☆揚げパン(小麦 乳 ショートニング 黒糖 黄粉 塩 油)【8日、15日】
① 8日→西、西瀬、中原、二中 ② 15日→東、東間、大畑、一中、三中

*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。