



12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	木	ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		タイビーエン 海藻ともやしの香味塩サラダ 大学芋	豚肉 キャベツ かまぼこ 春雨 きくらげ 人参 うずらの卵 ねぎ 生姜 油 チキンスープ しょうゆ 塩 こしょう わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり もやし 人参 ドレッシング(玉葱 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酢 油 チキンエキス オイスターエキス) さつまいも 油 砂糖 しょうゆ みりん 酢 水あめ 黒ごま	
2	金	人吉きくらげいり 混ぜ込みごはん (米 きくらげ まいたけ 人参 油揚げ ごんにゃく 醤油 砂糖 油)		豆腐のみそ汁 ちくわのゆかり揚げ りんごゼリー	豆腐 さといも 油揚げ 大根 人参 わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ ちくわ ゆかり(赤じそ) 小麦粉 油 りんご 砂糖	
5	月	ごはん (米)		のっぺい汁 さばごまみそ煮 切干大根の甘酢和え	鶏肉 里芋 人参 ごぼう 焼き豆腐 こんにゃく 油揚げ しいたけ ちくわ ねぎ いりこ(だし用) しょうゆ みりん 澱粉 さば みそ 砂糖 みりん ごま 澱粉 米粉 切干大根 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 酢 砂糖 ごま	
6	火	ソフトフランスパン (小麦 乳 砂糖 塩 ショートニング)		かぶのポトフ かぼちゃとさつまいものサラダ 豆乳プリンタルト	ウインナー かぶ 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリー しめじ 油 チキンスープ コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう ハム きゅうり かぼちゃ コーン さつまいも マスタード 酢 油 塩 こしょう 豆乳 砂糖 米粉 ショートニング 油	
7	水	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)		肉じゃが カムカムサラダ みかん	牛肉 赤ワイン じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 しらたき グリンピース しょうが 油 砂糖 醤油 酒 みりん ごぼう 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ ごま 醤油 酢 みかん	
8	木	セルフホットドック (コッペパン) (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		コーンチャウダー ポークウインナー レタス・食ケチャップ	ベーコン 玉葱 じゃが芋 コーン 人参 マッシュルーム 油 ポタージュエースコーン(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) 粉チーズ スキムミルク こしょう ポークウインナー レタス ケチャップ	乳 (コーンチャウダー)
9	金	麦ごはん (米・麦)		僧兵汁 白身魚のかりかりフライ ほうれん草のごま和え	豚肉 ごぼう れんこん 里芋 白菜 人参 椎茸 豆腐 にんにく チキンスープ 味噌 油 ホキ じゃが芋 でん粉 米粉 塩 油 ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 ごま	
12	月	ごはん (米)		トックスープ ヤンニョムチキン チョレギきゅうり	牛肉 トック(米 澱粉 塩) 人参 たけのこ 椎茸 テンゲンサイ ねぎ 醤油 塩 こしょう 白湯 チキンスープ みりん チキンカツ(鶏肉 澱粉 水あめ 塩 パン粉) 油 コチジャン ケチャップ 砂糖 みりん ごま油 きゅうり ドレッシング(にんにく 醤油 みそ ごま 昆布エキス 酢 塩 油)	
13	火	バインパン (小麦粉 乾燥バイン ショートニング 砂糖 乳)		牛肉のトマト煮込み ビーンズとツナのサラダ アーモンドカル	牛肉 赤ワイン じゃが芋 玉葱 人参 セロリー しめじ にんにく ケチャップ トマト パセリ コンソメ 油 生クリーム チーズ 塩 こしょう 大豆 金時豆 イング豆 ツナ レタス 玉葱 きゅうり ベーコン にんにく 油 醤油 塩 酢 アーモンド いわし 砂糖 ごま	乳 (牛肉のトマト煮込み)
14	水	麦ごはん (米・麦)		筑前煮 さきいかと切干大根の和え物 スティック納豆	鶏肉 厚揚げ れんこん 人参 こんにゃく 里芋 たけのこ ごぼう 椎茸 いんげん 油 醤油 みりん 砂糖 さきいか 切干大根 人参 きゅうり 酢 ドレッシング(玉葱 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酢 油 チキンエキス オイスターエキス) 納豆 醤油 梅肉 塩 昆布パウダー	いか (さきいかと切干大根の和え物)
15	木	もち麦ごはん (米・もち麦)		八宝菜 コーンシューマイ ピリ辛きゅうり	豚肉 いか えび うずらの卵 かまぼこ キャベツ 玉葱 人参 きくらげ たけのこ テンゲンサイ チキンスープ 醤油 油 ごま油 澱粉 塩 こしょう コーン 玉葱 澱粉 パン粉 魚すり身 豚脂 豆腐 砂糖 塩 みりん 焼酎 小麦粉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 豆板醤 唐辛子	えび・いか (八宝菜)
16	金	梅ちりごはん (米 麦 しらす ごま 梅 青じそ 昆布 だし)		春雨スープ 魚の青のりパン焼き 白菜の柚子香和え	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 塩さば マヨネーズ 油 パン粉 青のり 白菜 きゅうり 人参 ゆず 醤油 砂糖 酢	
19	月	ひじきごはん (米 ひじき 人参 鶏肉 こんにゃく 塩 油揚げ 昆布エキス 魚肝エキス みりん 醤油 砂糖 かつお節 昆布 でん粉)		里芋のそぼろ煮 梅マヨネーズ和え みかん	鶏肉 人参 玉ねぎ 里芋 天ぷら こんにゃく 厚揚げ しいたけ いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン 梅干し マヨネーズ みかん	
20	火	ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		コンソメスープ スコッチエッグ ブロッコリーのドレッシング和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 パセリ チキンピリオン コンソメ 醤油 塩 油 鶏卵 豚肉 豚脂 鶏肉 玉葱 パン粉 塩 砂糖 油 ブロッコリー 人参 コーン ドレッシング(醤油 昆布・かつお(だし) 青じそ)	鶏卵 (スコッチエッグ)
21	水	麦ごはん (米・麦)		ポークカレーの具 フルーツポンチ 福神漬け	豚肉 赤ワイン 人参 玉葱 じゃが芋 ひよこ豆 グリンピース エリンギ 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 カレー粉 牛肉エキス トマトペースト しょうが) にんにく でん粉 さつまいも(粉) 白菜(粉) キャベツ(粉) 黄桃 みかん バイン りんご カクテルゼリー 大根 高菜 なた豆 なす れんこん しその実 生姜 ごま 砂糖 醤油 水あめ	
22	木	コッペパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		かぼちゃのポターージュ ほうれん草のカップグラタン ミニトマト シヨコラケーキ	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ひよこ豆 パセリ 牛乳 チーズ 油 ポタージュエースコーン(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 じゃがいも ほうれん草 玉葱 牛乳 チーズ マーガリン 塩 砂糖 ミニトマト 豆乳 米粉 ココアパウダー 水あめ こんにゃく 澱粉	乳 (かぼちゃのポターージュ)・ (カップグラタン)
23	金	五目おこわ (米 もち米 ごぼう たけのこ 人参 しいたけ 醤油 こんにゃく 鶏肉 油揚げ 油 梅干し・カキエキス・昆布エキス)		ほうとう 魚のカレー揚げ キャベツのひじき和え	ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ 白菜 大根 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ みそ 醤油 いりこ(だし用) ホキ 小麦粉 澱粉 塩 カレー粉 油 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)	

12月の給食のおしらせ

★**里芋のそぼろ煮(19日)**
今月のふるさとくまさんデーは里芋です。

★**わかめごはん 肉じゃが カムカムサラダ みかん 牛乳(7日)**
中原小学校6年生のリクエストメニューです。

★**お楽しみケーキ(22日)**
中学3年生のみセレクトデザートを実施します。

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。

*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。