

# 1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
10	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	ラビオリスープ ししゃもフライ キャベツとりんごのサラダ	ベーコン ラビオリ (小麦 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 豚脂) 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ しょうゆ 醤油 塩 こしょう ししゃも パン粉 小麦粉 でん粉 塩 キャベツ りんご きゅうり 油 酢 しょうゆ 塩 砂糖	
11	水	ハヤシライス (米 麦)	牛乳	ハヤシライスルウ 揚げじゃがいものサラダ	牛肉 赤ワイン 玉葱 人参 グリンピース エリンギ ケチャップ ソース ハヤシルウ (トマ 玉ねぎ 砂糖 でん粉 油) 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	
12	木	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	キャベツと肉団子のスープ かぼちゃとさつまいものサラダ みかんジャム	つくね (鶏肉 豚脂 玉葱 ニラ でん粉 パン粉 砂糖 油 塩 オイスターソース にんにく) キャベツ 人参 きくらげ 玉葱 ねぎ 春雨 コンソメ 醤油 こしょう きゅうり かぼちゃ とりささみ 枝豆 さつまいも マスタード 酢 油 塩 こしょう みかん 水あめ 砂糖	
13	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	白菜のみそ汁 いわしのかば焼き キャベツのごま和え	油揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ いりこ (だし) いわし でん粉 油 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ ごま 砂糖 醤油	
16	月	ごはん (米)	牛乳	牛肉と大根のべっこう煮 ひじきと豆のサラダ 一食小魚の佃煮	牛肉 厚揚げ 大根 里芋 こんにゃく 人参 いんげん 砂糖 醤油 酒 油 ひじき キャベツ 大豆 インゲン豆 金時豆 コーン 砂糖 醤油 マヨネーズ ごま しらす 水あめ 砂糖 塩 酢 寒天	
17	火	ココアパン (小麦粉 砂糖 ココアパウダー ショートニング)	牛乳	ポトフ オムレツ カムカムサラダ	ウインナー かぶ 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ フロッコリー 油 チキンスープ コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう 鶏卵 ほうれん草 塩 油 澱粉 ごぼう 人参 きゅうり マヨネーズ ごま 醤油 酢	鶏卵 (オムレツ)
18	水	もち麦ごはん (米・もち麦)	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー みかん	豚肉 豆腐 たけのこ 玉葱 人参 きくらげ 葱 油 ごま油 みりん みそ ごま 砂糖 醤油 酒 豆板醤 生姜 にんにく 塩 でん粉 ハム きゅうり 春雨 醤油 酢 砂糖 みかん	
19	木	ごはん (米)	牛乳	けんちん汁 ぶりの照り焼き 大根と昆布の酢の物	豆腐 ごぼう 里芋 椎茸 人参 大根 ねぎ れんこん いりこ (だし用) 醤油 みりん ぶり 醤油 みりん 酒 砂糖 生姜 大根 人参 昆布 酢 砂糖 醤油	
20	金	カツカレー (米・麦)	牛乳	カツカレーの具 とんかつ キャベツのドレッシング和え	人参 玉葱 じゃが芋 しめじ グリンピース にんにく 油 ケチャップ ソース カレールウ (小麦粉 薄粉 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 じゃが芋パウダー 豚肉 小麦粉 でん粉 塩 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ドレッシング (醤油 昆布・かつお (だし) 青じそ)	
23	月	ごはん (米)	牛乳	野菜のみそ汁 塩鮭 たくあん和え	豆腐 里芋 油揚げ かぼちゃ 大根 人参 わかめ いりこ (だし) みそ さけ 塩 白菜 きゅうり 人参 たくあん漬け 昆布 ごま 醤油	
24	火	かぼちゃパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング かぼちゃ 米粉 マーガリン)	牛乳	皿うどん 揚げぎょうざ もやしとピーマンのひじき和え	焼きチャーシュー 豚肉 いか たけのこ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ 玉葱 生姜 油 チキンスープ 醤油 でん粉 塩 こしょう キャベツ ニラ 玉ねぎ にんにく 生姜 小麦粉 でん粉 塩 油 豚肉 鶏肉 醤油 砂糖 ごま油 もやし ピーマン 赤ピーマン 醤油 しそひじき (ひじき 醤油 砂糖 寒天 しそ)	いか (皿うどん)
25	水	ゆかりごはん (米 麦 しそ 砂糖 酵母エキス リンゴ酸)	牛乳	筑前煮 五色和え あまおうのクレープ	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 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 小麦粉 マーガリン でん粉 油 脱脂粉乳 いちご ゼラチン	鶏卵 (五色和え) 乳・鶏卵 (クレープ)
26	木	麦ごはん (米・麦)	牛乳	つぼん汁 さばのゆず味噌煮 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 いりこ (だし用) 醤油 みりん さば 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 塩 だいごん 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま しょうが	
27	金	発芽玄米入りごはん (こめ 発芽玄米)	牛乳	切り干し大根のうま煮 チキン南蛮 一食タルソース	切り干し大根 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 厚揚げ 人参 こんにゃく しめじ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 鶏肉 小麦粉 でん粉 油 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 酢 醤油 砂糖 みりん ビクルス 油 酢 砂糖	
30	月	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)	牛乳	さつまい きびなごのカリカリフライ ゆずと大根の漬物 スイートポテト	鶏肉 里芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 椎茸 葱 こんにゃく いりこ (出し用) みそ きびなご 水あめ 砂糖 生姜 じゃが芋 でん粉 米粉 玄米粉 油 大根 わかめ ゆず 人参 砂糖 酢 塩 さつまいも 砂糖 油 みりん 塩	
31	火	ひのくにパン (小麦粉 乾燥パン ショートニング 砂糖 乳)	牛乳	チリコンカーン 小松菜のアーモンド和え ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも パセリ にんにく 油 ケチャップ トマト ソース コンソメ チリパウダー 小松菜 キャベツ アーモンド ツナ 油 醤油 砂糖 ヨーグルト	乳 (ヨーグルト)

1月の給食のおしらせ

☆ぶりの照り焼き (19日)  
今月のふるさとくまさんデーは「ぶり」です。

☆ココアパン、ポトフ、オムレツ、カムカムサラダ (17日)  
大畑小学校6年生のリクエストメニューです。

～学校給食記念週間の取組～

☆23日 給食がはじまったころの給食

☆24～30日 九州の味のたび「長崎・福岡・人吉・宮崎・鹿児島」

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。
- \*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。

