

# 5月 給食献立表

令和7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	麦ごはん (米・麦)	牛乳	筑前煮	鶏肉 厚揚げ れんこん 人参 こんにゃく 里芋 たけのこ しいたけ いんげん 油	
				カムカムサラダ	ごぼう 酢 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 酢 ごま	
				昆布と抹茶のふりかけ	昆布 のり 米 抹茶 でん粉 砂糖 塩	
2	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	マーボー春雨	豚肉 大豆 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ いんげん 油 ごま油 みりん	
				切干大根の中華和え	切干大根 ツナ(マグロ) 人参 小松菜 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま油	
7	水	梅ちりめんごはん (米 しらす ごま 梅 青じそ 昆布エキス)	牛乳	鉄火煮	豚肉 里芋 人参 こんにゃく たけのこ 玉ねぎ ごぼう さつま揚げ しいたけ いんげん 油 醤油	
				野菜とこんにゃくのサラダ	こんにゃく ツナ キャベツ 人参 きゅうり わかめ ごま 酢 醤油 食塩	
8	木	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	ベーコンと野菜のポトフ	鶏肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 セロリ しめじ ブロッコリー 油 チキンブイヨン	
				大豆とハムのサラダ	大豆 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 醤油 酢 こしょう	
				いちごジャム	いちご 砂糖 水あめ	
9	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	チキンカレー	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ ひよこ豆 にんにく グリンピース 油 ケチャップ カレールウ(小麦粉 ラード 砂糖 粉 牛肉エキス トマトペースト 粉チキン) にんにく でん粉 さつまいもパウダー 白菜パウダー 粉チキン) ソース	
				人参サラダ	人参 玉ねぎ きゅうり ツナ(マグロ) 酢 油 塩 砂糖 こしょう	
12	月	白ごはん (米)	牛乳	春雨スープ	春雨 ちくわ 人参 たまねぎ しめじ わかめ ねぎ 生姜 チキンスープ 醤油 塩 こしょう	
				かつおフライ	かつお 醤油 塩 でん粉 小麦粉 パン粉 油	
				きゅうりのひじき和え	きゅうり しそひじき(ひじき 醤油 寒天 砂糖)	
13	火	セルフバーガー (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ 人参 じゃがいも マカロニ パセリ チキンブイヨン コンソメ 醤油 塩 こしょう	
				ホキフライ	ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 塩 油	
				レタス・食タルタルソース	レタス タルタルソース(玉ねぎ ビクルス 油 砂糖 塩 水あめ レモン果汁)	
14	水	白ごはん (米)	牛乳	厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 こんにゃく さつま揚げ しめじ いんげん 油 醤油 砂糖 みりん	
				青菜とちりめんの和え物	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	
15	木	麦ごはん (米・麦)	牛乳	さつま汁	鶏肉 じゃが芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 しいたけ ねぎ こんにゃく いらこ(だし用) みそ	
				れんこんと春雨の炒め物	豚肉 にんにく 生姜 豆板醤 れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ 春雨 ごま油 酒 醤油 砂糖 油	
16	金	発芽玄米入りごはん (米・発芽玄米)	牛乳	旨煮	鶏肉 玉ねぎ れんこん 人参 じゃが芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにゃく しいたけ いんげん 油	
				海藻サラダ	わかめ 昆布 ちりめん キャベツ 人参 きゅうり ごま 酢 醤油 油	
19	月	ゆかりごはん (米 しそ 砂糖 酵母エキス リンゴエキス)	牛乳	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しいたけ しらたき グリンピース 生姜 油 砂糖 醤油 酒 みりん	
				玉ねぎのごまマヨネーズ和え	玉ねぎ きゅうり 人参 ちくわ ごま マヨネーズ 醤油 酢	
20	火	ミルクパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)	牛乳	コンソメスープ	鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ パセリ チキンブイヨン コンソメ 塩 醤油 油	
				野菜コロッケ	じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン いんげん 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	
				キャベツのドレッシング和え	キャベツ ビーマン 赤ビーマン 青じそドレッシング(醤油 昆布 酢 かつお(だし) 青じそ)	
21	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	若竹汁	豆腐 人参 たけのこ わかめ えのき ねぎ かつお節・昆布(だし用) 醤油 みりん	
				魚と根菜の甘辛揚げ	鮭 でんぶん じゃが芋 れんこん 人参 枝豆 油 ごま 醤油 砂糖 みりん	
				豆乳ムース	豆乳 水あめ 砂糖 油 塩	
22	木	黒糖パン (小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖)	牛乳	クリームシチュー	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 コーン ブロッコリー 粉チーズ スキムミルク ポタージュ	乳 (クリームシチュー)
				ひじきと豆のサラダ	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) シチューフレーク(小麦粉 でん粉 ミルクパウダー 白菜エキス キャベツエキス ポークエキス オニオンパウダー) こしょう 油	
23	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	肉団子のスープ	ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 塩) キャベツ 人参 きくらげ たけのこ 玉ねぎ	
				豚肉のブルコギ	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ 醤油 砂糖 ごま油 油 酒 みりん 豆板醤	
26	月	白ごはん (米)	牛乳	みそつみれ汁	白身魚の団子(いとより スケソウダラ ごぼう 豆腐 でん粉 塩 砂糖 醤油) キャベツ じゃが芋 油揚げ	たこ (たこ焼き)
				たこ焼き	米粉 キャベツ たこ 砂糖 塩 和風だし でん粉	
				ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま	
27	火	ココアパン (小麦粉 砂糖 ココアパウダー 油 砂糖 ショートニング 塩)	牛乳	ミートボールのスパゲッティ	スパゲティ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 塩) 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン	
				ツナと野菜のレモン酢和え	ツナ(マグロ) きゅうり キャベツ もやし レモン レモン果汁 醤油 砂糖	
28	水	白ごはん (米)	牛乳	あおさ汁	のり かまぼこ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのき かつお節・昆布(だし用) 醤油 みりん	
				いわし生姜煮	いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 生姜 塩	
29	木	麦ごはん (米・麦)	牛乳	野菜のごま酢和え	小松菜 もやし 人参 生姜 ごま 砂糖 醤油 酢 油	
				中華風かきたま汁	鶏肉 鶏卵 コーン 豆腐 人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ チキンスープ 醤油 でん粉	
30	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	肉団子の酢豚風	ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん 塩) じゃが芋 人参 玉ねぎ たけのこ ビーマン 砂糖 醤油	卵 (中華風かきたま汁)
				ハヤシライスの具	豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ケチャップ ソース ハヤシルウ(小麦粉 ラード トマトペースト オニオンパウダー 大豆 ガーリックパウダー 牛肉エキス 米粉 塩) にんにく 油	
30	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	ココロポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 酢	

がつ きゅうりくく  
5月の給食のおしらせ  
たま  
☆玉ねぎのごまマヨネーズ和え(19日) にち  
今月のふるさとくまさんデーは玉ねぎです。

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。  
\*ワザマ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。  
\*令和5年度から、鶏卵とうずらの卵を「卵」として対応しています。  
\*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。

☆5月に運動会・体育大会を予定している学校のみ「みかん果汁」を3回つけています。

\*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。