

10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 水	麦ごはん (米・麦)		マーボー春雨 パンパンジー	豚肉 大豆 春雨 たけのこ たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ いんげん 油 ごま油 みりん みそ 練りごま 砂糖 醤油 酒 トウバンジャン 生姜 にんにく 塩 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし ドレッシング (醤油 砂糖 酢 玉ねぎ 生姜 にんにく 塩 みそ 油 ごま トウバンジャン ホタテエキス レモン果汁)	
2 木	麦ごはん (米・麦)		豆腐と野菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ゆずと大根の漬物	油揚げ 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ みそ いりこ (だし用) いわし 大根 砂糖 醤油 でんぶん みりん 塩 ゆず 大根 塩 砂糖 酢	
3 金	白ごはん (米)		けんちん汁 れんこんと春雨の炒め物 一食のり飯煮	豆腐 ごぼう 里芋 しいたけ 大根 人参 ねぎ いりこ (だし用) 醤油 みりん 豚肉 人参 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 醤油 砂糖 のり みりん 水飴 でん粉 鰹節	
6 月	白ごはん (米)		里芋のそぼろ煮 かつのりサラダ 十五夜ゼリー	鶏肉 人参 玉ねぎ 里芋 さつま揚げ こんにゃく 厚揚げ しいたけ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん コーン かつお節 のり 醤油 酢 砂糖 ごま油 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天 レモン果汁 油	
7 火	ミルクパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		ミートボールシチュー ツナと野菜のさっぱり和え	ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん 塩) じゃがいも 玉ねぎ 人参 えのき グリンピース にんにく ハヤシルー(小麦粉 ラード マトベースト オニオンパウダー 大豆 ガーリックパウダー 牛肉エキス こしょう 米粉 塩 砂糖 コーンパウダー) ケチャップ デミグラスソース ソース こしょう ツナ キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 醤油 砂糖	
8 水	赤飯 (米 もち米 小豆 塩)		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 いりこ (だし用) 醤油 本みりん さば 塩 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 生姜	おくんちメニュー
10 金	麦ごはん (米・麦)		ポークカレー ツナとブロッコリーのサラダ	豚肉 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 加-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(加-) 白菜(加-) キャベツ(加-) ソース ツナ(マグロ) キャベツ ブロッコリー 人参 酢 マヨネーズ	
14 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)		オニオンスープ オムレツ オーロラサラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マカロニ パセリ コンソメ 醤油 塩 こしょう 油 卵 ほうれん草 醤油 塩 でん粉 油 ハム キャベツ きゅうり にんじん コーン ケチャップ マヨネーズ 酢	卵 (オムレツ)
15 水	五目ごはん (鶏 豆腐 たけのこ 人参 しいたけ 醤油 こんにゃく 鶏肉 油揚げ 塩 鰹節 金時 かりん 鷹ふし・生ネギ・鷹豆エキス)		春雨スープ 鶏のから揚げ ピリ辛きゅうり	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 鶏肉 小麦粉 でんぶん 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 トウバンジャン 唐辛子	
17 金	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)		豆腐汁 さつま芋とレバーの揚げからめ	豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ 生姜 みそ 醤油 酒 いりこ (だし用) 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 人参 みりん 砂糖 醤油 油	
20 月	ゆかりごはん (米 しそ 砂糖 鶏肉エキス リンゴエキス 塩)		肉じゃが カムカムサラダ	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 ごぼう 酢 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 酢 ごま	
21 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)		鶏肉と野菜のクリーム煮 ビーンズとツナのサラダ	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ しめじ 枝豆 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 大豆 インゲン豆 金時豆 ツナ (マグロ) きゅうり キャベツ 玉ねぎ ベーコン 醤油 酢 油 塩 こしょう	乳 (鶏肉と野菜のクリーム煮)
22 水	白ごはん (米)		玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 マクロカツ たくあん和え	玉ねぎ じゃが芋 豆腐 油揚げ 人参 えのき わかめ ねぎ みそ いりこ (だし用) マグロ 玉ねぎ パン粉 みりん 油 醤油 砂糖 生姜 ホタテエキス 塩 小麦粉 でん粉 キャベツ きゅうり たくあん漬 昆布 ごま 醤油	
23 木	トマトパン (小麦粉 トマトピューレ 砂糖 ショートニング マーガリン 乳 塩)		タイピーエン ほうれん草と大根の中華和え	豚肉 キャベツ かまぼこ うずらの卵 春雨 きくらげ 人参 ねぎ 生姜 油 チキンスープ 醤油 塩 こしょう ちりめん ほうれん草 大根 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	うずらの卵 (タイピーエン)
24 金	麦ごはん (米・麦)		鶏団子のスープ 豚キムチ炒め ミニりんごゼリー	鶏団子 (鶏肉 玉ねぎ 人参 パン粉 でん粉 砂糖 塩) 油揚げ 春雨 玉ねぎ 人参 しいたけ わかめ ねぎ チキンスープ 醤油 塩 こしょう 豚肉 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 油 ごま油 酒 醤油 本みりん でん粉 りんご果汁 砂糖	
27 月	白ごはん (米)		切り干し大根のうま煮 青菜とちりめんの和え物	大根 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 厚揚げ 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 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	
28 火	ひのくにパン (小麦粉 乳 砂糖 塩 ショートニング)		ミートボールスパゲッティ キャベツとじゃこのサラダ	スパゲッティ 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 デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう にんにく 油 ちりめん キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 醤油 油	
29 水	麦ごはん (米・麦)		さつま汁 鮭の背のりパン粉焼き もやしのおかか和え	鶏肉 里芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 しいたけ ねぎ こんにゃく いりこ (だし用) みそ 鮭 マヨネーズ 油 パン粉 青のり もやし 人参 かつお節 醤油 砂糖	
30 木	親子丼 (麦ごはん) (米・麦)		親子丼の具 ヘルシーサラダ	鶏肉 鶏卵 人参 玉ねぎ しいたけ かまぼこ ねぎ 油 砂糖 みりん 醤油 でん粉 こんにゃく ツナ (マグロ) キャベツ 人参 きゅうり わかめ ごま 酢 醤油 塩	卵 (親子丼の具)
31 金	麦ごはん (米・麦)		豚肉ともやしのスープ かぼちゃコロッケ いんげんのごま和え	豚肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし しょうが スープ コンソメ 醤油 こしょう 塩 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 砂糖 油 塩 パン粉 でん粉 いんげん 人参 ごま 砂糖 醤油	

10月の給食のおしらせ

☆さつま芋とレバーの揚げからめ (17日)

今月のふるさとくまさんデーは「さつま芋」です。

☆五目ごはん、春雨スープ、鶏のから揚げ、ピリ辛きゅうり (15日)

ひとよし幼稚園がうがっごうねんせい
人吉東小学校6年生のリクエストメニューです。

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。

*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。

*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す。