

# 6月 給食献立表

令和6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
3	月	ごはん (米)	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル	豚肉 豆腐 たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ 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 もやし きゅうり ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油	
4	火	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	コンソメスープ ヘルシーサラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ パセリ チキンスープ コンソメ 醤油 塩 油 こんにやく ツナ きゅうり 人参 レタス わかめ マヨネーズ レモン果汁	
5	水	ごはん (米)	牛乳	鉄火煮 梅マヨネーズ和え 野菜と雑穀のふりかけ	豚肉 里芋 人参 こんにやく たけのこ 玉ねぎ ごぼう さつま揚げ 椎茸 枝豆 油 醤油 みりん みそ 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン 梅 マヨネーズ 青菜 米 でん粉 とうもろこし トマト キヌア じゃがいも モロヘイヤ かぼちゃ 塩 昆布	
6	木	コッペパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	焼きそば トマトとこんにやくのサラダ	中華麺 豚肉 ちくわ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ かつお節 ソース お好みソース やきそば ソース 塩 こしょう 油 こんにやく ツナ キャベツ トマト きゅうり わかめ ごま 酢 醤油 塩	
7	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 こんにやく 鶏肉 油揚げ 醤油 煮干し・かん工 水菜・昆布・わかめ)	牛乳	みそつみれ汁 茎わかめのきんぴら	お野菜つみれ(すけとうだら でん粉 砂糖 人参 かぼちゃ ほうれん草 塩) 豆腐 キャベツ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 いりこ(だし用) みそ 茎わかめ ごぼう 人参 さつま揚げ ごま 砂糖 みりん 醤油 油	
10	月	ごはん (米)	牛乳	けんちん汁 いわしおかか煮 ほうれん草のごま和え	豆腐 ごぼう 里芋 椎茸 人参 大根 ねぎ いりこ(だし用) 醤油 みりん ごま油 いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 かつお節 塩 ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま	
11	火	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	鶏とウインナーのポトフ キャベツとじゃこのサラダ	鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ しめじ ブロッコリー 油 チキンスープ コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう ちりめん キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 醤油 油	
12	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	中華風春雨スープ ホイコーロー おさつスティック	ハム 春雨 人参 玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ 生姜 チキンスープ 醤油 ごま 豚肉 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく 生姜 豆板醤 みそ 砂糖 醤油 ごま油 酒 でん粉 油 さつま芋 砂糖 油	
13	木	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 カムカムサラダ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま揚げ こんにやく 厚揚げ 椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 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	
14	金	発芽玄米入りごはん (米 発芽玄米)	牛乳	豆腐のみそ汁 魚と根菜の甘辛揚げ	豆腐 里芋 油あげ 大根 人参 わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ ホキ 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	
17	月	ごはん (米)	牛乳	かぼちゃと大豆の煮物 ささみと野菜のレモン酢あえ	大豆 かぼちゃ こんにやく 人参 玉ねぎ 椎茸 さつま揚げ 厚揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ささみ キャベツ きゅうり もやし レモン レモン果汁 醤油 砂糖	
18	火	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	マカロニのクリーム煮 ひじきと豆のサラダ りんごジャム	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マカロニ しめじ グリンピース 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 ひじき キャベツ 大豆 金時豆 インゲン豆 きゅうり ごま マヨネーズ 醤油 砂糖 りんご 砂糖 水あめ	乳 (マカロニの クリーム煮)
19	水	ごはん (米)	牛乳	ハヤシライスの具 揚げじゃが芋のサラダ	豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース ケチャップ ソース ハヤシルー(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 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	
20	木	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	ラビオリのチリソース煮 海藻サラダ	鶏肉 ラビオリ(小麦 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 豚脂) 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース にんにく 油 ソース ケチャップ コンソメ チリパウダー 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	
21	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 信田煮 ピリ辛きゅうり	玉ねぎ じゃが芋 豆腐 あげ 人参 えのき わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ 人参 玉ねぎ れんこん ごぼう あげ 鶏肉 豚肉 でん粉 砂糖 小麦粉 醤油 塩 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 豆板醤 唐辛子	
24	月	ゆかりごはん (米 しそ 砂糖 酵母 酢 リンゴ酸)	牛乳	かきたま汁 鶏とレバーのアーモンド和え	鶏卵 ちくわ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 削り節(だし用) 醤油 みりん でん粉 鶏肉 酒 小麦粉 でん粉 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 赤ピーマン 玉葱 生姜 醤油 砂糖 アーモンド みりん 油	卵 (かきたま汁)
25	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	豆乳入りコーンポタージュ ピーズとツナのサラダ アセロラゼリー	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 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) 片揚げ チーズ 豆乳 こしょう 大豆 金時豆 インゲン豆 ツナ きゅうり レタス 玉葱 ベーコン 枝豆 にんにく 油 酢 醤油 塩 こしょう マスタード アセロラ果汁 砂糖 でん粉	乳 (豆乳入り コーンポタージュ)
26	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	厚揚げのごま味噌煮 海藻類の酢の物	豚肉 玉ねぎ 厚揚げ 人参 こんにやく 椎茸 じゃが芋 さつま揚げ いんげん みそ ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 油 海藻類 ちりめん キャベツ きゅうり 人参 わかめ ごま 酢 砂糖 醤油	
27	木	ごはん (米)	牛乳	チキンカレールウ フルーツミックス	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 ソース 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 片揚げ) 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 黄桃 みかん バイン カクテルゼリー(リンゴ果汁 もも果汁 寒天 豆乳 砂糖)	
28	金	ごはん (米)	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鮭の梅マヨネーズ焼き キャベツのごま和え	玉ねぎ 豆腐 油揚げ 人参 しいたけ わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ 鮭 みりん 酒 梅 マヨネーズ キャベツ 醤油 砂糖 ごま	

6月の給食のおしらせ  
☆今月のふるさとくまさんデーはじゃがいもです。  
揚げじゃがいものサラダ(19日)  
☆揚げパン(小麦 乳 ショートニング 黒糖 黄粉 塩 油)【4日、11日】  
①4日→東、東間、大畑、一中、三中 ②11日→西、西瀬、中原、二中

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。