

# 9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
2	月	救給カレー <small>(米 コーン じゃが芋 葱 人参 しめじ 油 トマト ジュース カレー粉 塩)</small>	牛乳	豚肉ともやしのスープ	豚肉 大豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ もやし チキンスープ 醤油 コンソメ こしょう 塩	
				冷凍みかん	みかん	
3	火	ココアパン <small>(小麦粉 砂糖 ココアパウダー ヨートニング)</small>	牛乳	コンソメスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 えのき パセリ チキンブイヨン コンソメ 醤油 塩 油	
				大豆とごぼうのミンチカツ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ ごぼう 大豆 パン粉 でん粉 醤油 砂糖 塩	
				キャベツの青じそ和え	キャベツ 人参 ドレッシング(醤油 昆布・かつお(だし) 青じそ)	
4	水	ピビンバ (麦ごはん) <small>(米・麦)</small>	牛乳	わかめスープ	豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 春雨 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油	
				ピビンバの具	豚肉 たけのこ きくらげ もやし 人参 にんにく ほうれん草 白菜キムチ ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん 豆板醤	
				米粉のりんごタルト	りんご 豆乳 砂糖 米粉 油	
5	木	ミルクパン <small>(小麦粉 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)</small>	牛乳	チリコンカン	牛肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ にんにく ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー 油	
				小松菜のサラダ	小松菜 キャベツ コーン ツナ(マグロ) 油 醤油 砂糖 酢 食塩 こしょう	
				ショートケーキ①	米粉 砂糖 豆乳 いちご 大豆粉 ショートニング 水あめ 寒天 ゼラチン 塩	
6	金	麦ごはん <small>(米・麦)</small>	牛乳	うま煮	鶏肉 玉ねぎ れんこん 人参 じゃが芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにやく しいたけ 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	
				一食のり	のり	
9	月	ごはん <small>(米)</small>	牛乳	マーボー豆腐	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	
				ハンサンスー	ハム きゅうり 春雨 醤油 酢 砂糖	
10	火	発芽玄米入りごはん <small>(米 発芽玄米)</small>	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐 じゃが芋 油あげ 大根 人参 わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ	
				さばのゆずみそ煮	さば 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 塩	
				ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし ごま 砂糖 醤油	
11	水	ゆかりごはん <small>(米 麦 しそ 砂糖 酵母エキス リンゴ酸)</small>	牛乳	けんちん汁	豆腐 ごぼう 里芋 しいたけ 人参 大根 ねぎ いりこ(だし用) 醤油 みりん	
				じゃが芋とレバーの揚げからめ	じゃが芋 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) 赤ヒーマン 枝豆 コーン みりん 砂糖 醤油 油	
12	木	黒糖パン <small>(小麦 乳 砂糖 ショートニング 黒糖)</small>	牛乳	鶏肉と野菜のポトフ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ しめじ ブロッコリー 油 チキンブイヨン コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	
				ビーンズとツナのサラダ	大豆 金時豆 インゲン豆 ツナ きゅうり レタス 玉ねぎ にんにく 油 酢 醤油 塩 こしょう マスタード	
				ショートケーキ②	米粉 砂糖 豆乳 いちご 大豆粉 ショートニング 水あめ 寒天 ゼラチン 塩	
13	金	麦ごはん <small>(米・麦)</small>	牛乳	夏野菜カレー	豚肉 なす にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン ひよこ豆 にんにく 油 ケチャップ カレールウ(小麦粉 ラード 砂糖 カレー粉 牛肉エキス トマトペースト チキンブイヨン にんにく でん粉 さつまいもパウダー 白菜パウダー キャベツパウダー) ソース	
				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	
17	火	ごはん <small>(米)</small>	牛乳	さつま汁	鶏肉 里芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 しいたけ ねぎ こんにやく いりこ(出し用) みそ	
				いわしの梅煮	いわし 梅肉 砂糖 醤油 みりん でん粉 塩	
				ゆずと大根の漬物	大根 わかめ ゆず 人参 砂糖 酢 塩	
18	水	麦ごはん <small>(米・麦)</small>	牛乳	お月見ゼリー	みかん果汁 ブルーベリー果汁 寒天 砂糖	
				厚揚げの中煮	厚揚げ つくね(鶏肉 豚肉 たまねぎ たらこ コーンスターチ パン粉 砂糖 油 醤油 オイスターソース ニンニク) 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ しょうが 油 マーボーの素(鶏肉 豚肉 でん粉 醤油 水あめ ごま油 砂糖 豆板醤 ホタテエキス 塩 魚醤) ごま油 醤油 砂糖 でん粉	
				ハリハリサラダ	切り干し大根 こんぶ 人参 きゅうり 枝豆 ちくわ 醤油 酢 砂糖 ごま	
19	木	食パン <small>(小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)</small>	牛乳	ミートボールのスパゲッティ	スパゲティ 豚肉 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 グリーンピース 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	
				ツナと野菜のさっぱり和え	ツナ きゅうり キャベツ もやし レモン果汁 醤油 砂糖	
				りんごジャム	りんご 砂糖 水あめ	
20	金	わかめごはん <small>(米 わかめ 塩)</small>	牛乳	春雨スープ	春雨 ちくわ にんじん 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ しょうが チキンスープ 醤油 塩 こしょう	
				鶏の唐揚げ	鶏肉 小麦粉 でん粉 酒 ガーリックパウダー 塩 こしょう 油	
				ピリ辛きゅうり	きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 豆板醤 唐辛子	
24	火	セルフパーガー用パン <small>(小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)</small>	牛乳	かぼちゃのポタージュ	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ひよこ豆 パセリ 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) 牛乳 チーズ 油 こしょう	乳 (かぼちゃのポタージュ)
				ホキフライ	ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 塩	
				レタス・一食タルタルソース	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)	
25	水	梅ちりめんごはん <small>(米 麦 しらす ごま 梅 青じそ 昆布エキス)</small>	牛乳	じゃがいもそぼろ煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま揚げ こんにやく 厚揚げ しいたけ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	
				野菜の中華和え	ちりめん もやし ほうれん草 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	
26	木	かぼちゃパン <small>(小麦粉 乳 砂糖 ショートニング かぼちゃ 米粉 マヨネーズ)</small>	牛乳	オニオンスープ	ベーコン 玉ねぎ 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	卵 (オムレツ)
				オムレツ	卵 ほうれん草 塩 油 澱粉	
				コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 醤油 マヨネーズ	
27	金	麦ごはん <small>(米・麦)</small>	牛乳	ハヤシルウ	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(トマト 玉ねぎ 砂糖 でん粉 油) デミグラスソース にんにく 油	
				コロコロポテトサラダ	じゃが芋 ハム 玉ねぎ きゅうり 人参 マヨネーズ 酢	
30	月	ごはん <small>(米)</small>	牛乳	みそつみれ汁	魚と野菜の団子(イトヨリ えそ 玉ねぎ 人参 でん粉 山芋パウダー 砂糖 塩) キャベツ じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 いりこ(だし用) みそ	卵 (ゴーヤチャンプルー)
				ゴーヤチャンプルー	にがうり ちくわ 厚揚げ 卵 玉ねぎ 人参 油 みりん 醤油 砂糖 塩 かつお節 ごま油	
				野菜と雑穀のふりかけ	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	

9月の給食のおしらせ  
**★ツナと野菜のさっぱり和え(19日)**  
 今回のふるさとくまんデーは「きゅうり」です。  
**★わかめごはん、春雨スープ、鶏の唐揚げ、ピリ辛きゅうり(20日)**  
 人吉東小学校6年生のリクエストメニューです。  
 ※9月に運動会を予定している学校のみ「みかん果汁」を2回つけています。

おしらせ(食物アレルギー関係)  
 \*ハムとベーコン、ウィンナーは卵不使用のものを使っています。  
 \*V34-X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、鶏卵とうすらの卵を「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。  
**★ショートケーキ(乳と卵と小麦粉を使用していないショートケーキ)【5日、12日】**  
 ①5日→東、東間、大畑、一中、三中 ②12日→西、西瀬、中原、二中

\*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。