

3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
2	月	白ごはん (米)		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 ケチャップ カレールウ(小麦粉 なた 砂糖 かん粉 牛肉エキス トマトペースト 酵母エキス) にんにく でん粉 さつまいも(がー 白菜(がー) キャベツ(がー)) ソース 油	
				スパゲティサラダ	スパゲティ ハム きゅうり 人参 キャベツ コーン マヨネーズ 酢	
				豆乳プリンタルト	豆乳 砂糖 米粉 ショートニング 油 大豆 コーン 醤油	
3	火	麦ごはん (米 麦)		すまし汁	豆腐 人参 たけのこ しめじ 蒲鉾 わかめ かつお節(だし用) 醤油 みりん	
				さばの味噌煮	さば 砂糖 みそ みりん 米粉	
				ゆず大根	ゆず だいこん	
				ひなあられ	米 砂糖 塩	
4	水	五穀米ごはん (米 玄米 赤米 黒米 もち米 緑米)		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	
				野菜の中華和え	ハム もやし ほうれん草 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	
				一食のり	のり	
5	木	ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		ミネストローネ	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 大根 人参 トマト パセリ マカロニ 酵母エキス 醤油 コンソメ 塩	
				豆乳コロッケ	玉ねぎ コーン 豆乳 油 小麦粉 砂糖 ゼラチン 食塩 パン粉 でんぷん	
				キャベツとりんごのサラダ	きゅうり キャベツ りんご マヨネーズ 酢	
6	金	白ごはん (米)		鶏ごぼうスープ	鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 春雨 酵母エキス 醤油 こしょう 酒 油	
				魚の青のりパン粉焼き	赤魚 マヨネーズ 塩 こしょう 油 パン粉 青のり	
				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	
9	月	白ごはん (米)		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 赤みそ 練りごま 砂糖 醤油 酒 豆板 醬 しょうが にんにく 塩 でんぷん	
				パンサンスー	ハム きゅうり 春雨 醤油 酢 砂糖	
10	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)		鶏とウインナーのポトフ	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 コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう 塩	
				大豆とひじきのサラダ	ひじき 大豆 きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ 酢 醤油	
11	水	白ごはん (米)		カツ丼の具	卵 人参 玉ねぎ しいたけ 蒲鉾 ねぎ 油 砂糖 みりん 醤油 でんぷん	卵 (カツ丼の具)
				チキンカツ	鶏肉 パン粉 醤油 塩 しょうが こしょう でんぷん	
				ピリ辛きゅうり	きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま 豆板醬 唐辛子	
12	木	コッペパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		キャベツのクリーム煮	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ しめじ 人参 コーン グリンピース 油 ホタテエキス(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) 和伊トウモロコシ(小麦粉 砂糖) さつま芋 チーズ オニオンパウダー パター 塩 砂糖 こしょう) コンソメ スキムミルク こしょう	乳 (キャベツのクリーム煮)
				ブロッコリーのドレッシング和え	ブロッコリー 人参 和風ドレッシング(玉ねぎ にんにく 赤ピーマン しいたけ しょうが りんご 油 醤油 酢 塩)	
				スティックドック、一食ケチャップ	牛肉 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 醤油 砂糖 塩 ケチャップ	
13	金	ゆかりごはん (米 ましめ 砂糖 酵母エキス リンゴエキス 塩)		かぼちゃのごまみそ煮	鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ じゃが芋 人参 こんにやく しいたけ 厚揚げ 醤油 みそ ごま 砂糖 みりん 油 酒	
				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	
16	月	白ごはん (米)		汁ビーフン	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ 油 醤油 酵母エキス ごま油 塩 こしょう	
				高野豆腐と根菜の甘辛揚げ	高野豆腐の唐揚げ(高野豆腐 米粉 砂糖 醤油 塩 でんぷん) じゃが芋 れんこん 人参 枝豆 こんにやく 油 ごま 醤油 砂糖 みりん	
17	火	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)		おでん	鶏肉 さつま揚げ がんも こんにやく 里芋 人参 大根 しいたけ うずら卵 昆布 醤油 みりん	卵 (おでん)
				かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム かぼちゃ コーン さつまいも きゅうり マスタード 酢 油 醤油 塩 こしょう	
18	水	白ごはん (米)		さつま汁	鶏肉 じゃが芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ こんにやく いらこ(だし用) みそ	卵・乳 (ミニオムレットケーキ)
				つくねのあんかけ	つくね(キャベツ 鶏肉 でんぷん 砂糖 塩 かつお節 しょうが) えのき 人参 ピーマン いらこ(だし用) 酢 醤油 みりん でんぷん	
				ミニオムレットケーキ	卵 牛乳 砂糖 小麦粉 いちご 油 レモン果汁 ゼラチン ラズベリー でんぷん	
19	木	黒糖パン (小麦 乳 砂糖 ショートニング 黒糖)		人吉きくらげの Pasta	ベーコン スパゲティ ちりめん 玉ねぎ キャベツ 人参 きくらげ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 みりん コンソメ 塩 こしょう	乳 (ピザロール)
				ピザロール	玉ねぎ トマト 油 チーズ 小麦粉 砂糖 コンソメ 塩 にんにく コーン 粉あめ	
				デコボンサラダ	キャベツ きゅうり でこぼん 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう ふるさとくまさんデー	
23	月	白ごはん (米)		のっぺ汁	ちくわ じゃが芋 人参 ごぼう 大根 こんにやく 油揚げ しいたけ ねぎ いらこ(だし用) 醤油 みりん でんぷん	
				魚の蒲焼き	ホキ 小麦粉 でんぷん 油 しょうが 砂糖 醤油 みりん 酒	
				もやしとピーマンのひじき和え	もやし 青ピーマン 赤ピーマン しそ味ひじき(ひじき 醤油 寒天 砂糖) 醤油 ごま油	

3月の給食のおしらせ
 ☆デコボンサラダ(19日)
 今月のふるさとくまさんデーは「デコボン」です。
 ☆各学校の行事等により、給食中止日があります。
 行事予定表で確認をお願いします。

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。

*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。