7.8月　給食献立表

令和8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
～7月～						
1	水	白ごはん（米）	○	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 ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ごま ごま油	
				鶏と夏野菜の揚げからめ	鶏肉 小麦粉 でんぷん かぼちゃ じゃが芋 こんにゃく 赤ピーマン 枝豆 油 醤油 砂糖 みりん 酒	
2	木	菜めし（米 麦 広島菜 京菜 大根菜 砂糖 食塩 昆布 みそ かつお節）	○	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま揚げ こんにゃく 厚揚げ しいたけ いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 でんぷん	
				海藻麺の酢の物	海藻麺　ちりめん わかめ　きゅうり 人参 ごま 酢 砂糖 醤油	
3	金	ハヤシライス 麦ごはん（米、麦）	○	ハヤシライスの具	豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 エリンギ 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）ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ にんにく 油	
				ひじきと豆のサラダ	ひじき キャベツ 大豆 インゲン豆 金時豆 きゅうり ごま 醤油　マヨネーズ 砂糖	
6	月	白ごはん（米）	○	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 赤みそ 練りごま 砂糖 醤油 酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうが にんにく 塩	タコ（たこときゅうりの酢の物）
				たこときゅうりの酢の物	たこ わかめ きゅうり キャベツ 醤油 塩こうじ 酢 砂糖 ごま	
7	火	黒糖パン （小麦 乳 砂糖 ショートニング 黒糖）	○	鶏ごぼうスープ	鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき ねぎ ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 こしょう 酒 油	
				星のコロッケ	じゃがいも　玉ねぎ　鶏肉　豚肉　砂糖　塩　パン粉　小麦粉　水あめ　でんぷん　油	
				キャベツのドレッシング和え	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング（玉ねぎ にんにく 赤ピーマン しいたけ 生姜 醤油 酢 塩 りんご 砂糖）	
				七夕ゼリー	砂糖 メロン果汁 豆乳 レモン果汁	
8	水	五目ごはん（ごぼう たけのこ 人参 椎茸 醤油 こんにゃく 鶏肉 油 塩 鰹節ｴｷｽ みりん 煮干しｴｷｽ かきｴｷｽ ﾁｷﾝｴｷｽ 砂糖 昆布ｴｷｽ）	○	豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 じゃが芋 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 しょうが いりこ（だし用） 酒 みそ	
				ししゃもの香味焼き	ししゃも にんにく ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ パセリ オリーブ油	
				ゆず大根	ゆず 大根 塩 砂糖 酢	
9	木	ミルクパン（小麦　乳　砂糖　ショートニング　マーガリン）	○	ミートボールスパゲティ	スパゲティ 肉団子（鶏肉 玉ねぎ 人参 パン粉 でんぷん 砂糖 塩）人参 玉ねぎ しめじ 青ピーマン ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ ソース 塩 こしょう にんにく 油	
				ツナマヨサラダ	ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 醤油 マヨネーズ	
10	金	麦ごはん（米、麦）	○	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 しらたき しいたけ 厚揚げ 醤油 みそ ごま 砂糖 みりん 油 酒	
				きゅうりともやしのナムル	もやし 人参 きゅうり ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油	
				納豆ふりかけ	大豆 かぼちゃ 人参 のり 砂糖 塩 かつお節 でんぷん 油	
13	月	白ごはん（米）	○	厚揚げの中華煮	厚揚げ つくね（鶏肉 玉ねぎ にら パン粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 豚脂 ごま油 砂糖 醤油 塩 かきエキス にんにく）玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しいたけ しょうが 麻婆豆腐の素（鶏肉　豚肉　でんぷん　醤油　水あめ　ごま油　砂糖　豆板醤　ホタテエキス　塩　魚醤）油 ごま油 醤油 砂糖 でんぷん	
				切干大根の甘酢和え	切干大根 人参 きゅうり ちりめん 醤油 酢 砂糖 ごま	
14	火	ナン（小麦粉 油 砂糖 塩）	○	ビーンズキーマカレー	豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆 青ピーマン にんにく 油 カレールウ（小麦粉 ﾗｰﾄﾞ 砂糖 ｶﾚｰ粉 牛肉ｴｷｽ ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ にんにく でんぷん さつまいもﾊﾟｳﾀﾞｰ 白菜ﾊﾟｳﾀﾞｰ ｷｬﾍﾞﾂﾊﾟｳﾀﾞｰ）醤油 ソース ガラムマサラ	乳（フルーツヨーグルト）
				フルーツヨーグルト	黄桃 みかん パイン カクテルゼリー（ﾘﾝｺﾞ果汁　ぶどう果汁　もも果汁　寒天　豆乳　砂糖）ヨーグルト	
15	水	わかめごはん（米 麦 わかめ 塩）	○	春雨スープ	春雨 ちくわ 人参 玉ねぎ えのき 小松菜　ねぎ しょうが ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 塩 こしょう	
				鶏のから揚げ	鶏肉 小麦粉 でんぷん 酒 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩 こしょう 油	
				ピリ辛きゅうり	きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 唐辛子	
16	木	焼きチャー麺（小麦粉 油 ）	○	皿うどんの具	豚肉 かまぼこ たけのこ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが 油 ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 でんぷん 塩 こしょう ごま油	
				シューマイ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく チキンブイヨン ホタテエキス 小麦粉 でんぷん 砂糖 醤油 塩 大豆	
				もやしとほうれん草のナムル	もやし ほうれん草 鶏肉 ドレッシング（醤油 砂糖 酢 玉ねぎ 生姜 にんにく塩 みそ ごま ホタテエキス 豆板醤 レモン果汁）	
17	金	ビビンバ 白ごはん（米）	○	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ えのき 醤油 コンソメ でんぷん こしょう	卵（トマトと卵のスープ）
				ビビンバの具	豚肉 たけのこ きくらげ もやし 人参 にんにく ほうれん草 キムチ ごま油 醤油 砂糖 みりん ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	
～8月～						
26	水	白ごはん（米）	○	キャベツと肉団子のスープ	つくね（鶏肉 玉ねぎ にら パン粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 豚脂 ごま油 砂糖 醤油 塩 かきエキス にんにく）キャベツ 人参 きくらげ 玉ねぎ ねぎ 春雨 コンソメ こしょう 醤油 塩	
				魚フライ	ホキ パン粉 小麦粉 でんぷん 塩 油	
				ラビコットソース	きゅうり トマト 黄ピーマン 玉ねぎ 油 酢 砂糖 塩 こしょう	
27	木	セルフバーガー（小麦粉　乳　砂糖　ショートニング）	○	オニオンスープ	ベーコン 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	乳（スライスチーズ）
				トマトソースハンバーグ	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ でんぷん 塩 油 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ）玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト デミグラスソース ケチャップ ソース コンソメ	
				スライスチーズ	チーズ	
28	金	ゆかりごはん（米 麦 しそ 砂糖 酵母エキス リンゴエキス 塩）	○	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが 油 砂糖 醤油 酒 みりん	
				カムカムサラダ	ごぼう 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 酢 ごま	
31	月	白ごはん（米）	○	夏野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ なす かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ わかめ いりこ（だし用） みそ	
				スティックメンチカツ	鶏肉 玉ねぎ 牛脂 あおさ パン粉 でんぷん 油 砂糖 塩 ビーフエキス	
				キャベツのごま和え	キャベツ 醤油 砂糖 ごま	

7.8月の給食のおしらせ

☆トマトと卵のスープ（17日）

今月のふるさとくまさんデーは「トマト」です。

☆わかめごはん、春雨スープ、鶏のから揚げ、ピリ辛きゅうり（15日）

人吉西小学校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。
＊ﾏﾖﾈｰｽﾞ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。

＊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。