

# 10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
1	火	ミルクパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)	牛乳	コンソメスープ チキンナゲット キャベツの青じそサラダ	鶏肉 たまねぎ 人参 じゃがいも えのき パセリ チキンブイヨン コンソメ 醤油 塩 油 鶏肉 コーンスターチ パン粉 醤油 塩 にんにく 小麦粉 油 キャベツ 人参 青じそドレッシング(醤油 昆布 酢 かつお(だし) 青じそ)	
2	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	マーボー春雨 野菜のごま和え	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 小松菜 もやし 人参 生姜 ごま 砂糖 醤油 酢 油	
3	木	人参パン (小麦粉 米粉 砂糖 ショートニング マーガリン 塩)	牛乳	人吉きくらげの和風パスタ ツナと野菜のレモン酢和え	ベーコン スパゲティ ちりめん たまねぎ キャベツ 人参 きくらげ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 本みりん コンソメ 塩 こしょう ツナ(マグロ) きゅうり もやし レモン 醤油 砂糖	
4	金	ひじきごはん (米 ひじき 青菜 しらす 塩 砂糖 昆布 醤油 かつお節 でんぶ)	牛乳	鶏団子スープ 豚キムチ炒め 豆乳ムース	肉団子(鶏肉 たまねぎ 人参 パン粉 でんぶ 砂糖 塩) チンゲン菜 人参 しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ チキンガラスープ こしょう 醤油 豚肉 白菜キムチ キャベツ たまねぎ 人参 たら油 ごま油 醤油 本みりん でんぶ 酒 豆乳 水あめ 砂糖 塩 油	
7	月	白ごはん (米)	牛乳	切り干し大根のうま煮 春雨の酢の物 のり佃煮	大根 鶏肉 じゃがいも たまねぎ 厚揚げ 人参 こんにゃく しいたけ いんげん 油 砂糖 本みりん 醤油 春雨 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 わかめ ごま 酢 砂糖 醤油 のり 水あめ 砂糖 醤油 寒天	
8	火	赤飯 (米 もち米 小豆 塩)	牛乳	つぼん汁 さばの塩焼き 三食なます	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 いらこ(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	木	セルフドッグ (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	人参のポタージュ ウインナー、コールスローサラダ ブルーベリーゼリー 一食ケチャップ	鶏肉 たまねぎ じゃがいも 人参 油 ホワイトソース(小麦粉 チーズパウダー 油 オニオンパウダー 塩 砂糖 こしょう バターオイル) 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) こしょう スズキニ 黄ピーマン 赤ピーマン ウインナー キャベツ きゅうり 人参 醤油 マヨネーズ ブルーベリー 砂糖 でんぶ ケチャップ	乳 (人参のポタージュ)
11	金	発芽玄米入りごはん (米 発芽玄米)	牛乳	かぼちゃのごまみそ煮 かつのりサラダ	鶏肉 たまねぎ かぼちゃ 人参 こんにゃく しいたけ 厚揚げ さつま揚げ 醤油 みそ ごま 砂糖 本みりん 油 酒 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 コーン かつお節 海苔 醤油 酢 砂糖 ごま油	
15	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)	牛乳	わかめスープ ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのドレッシング和え	豆腐 わかめ たまねぎ 人参 テンゲンサイ 春雨 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油 ちくわ あおりの中粉 油 ブロッコリー 人参 コーン 青じそドレッシング(醤油 昆布 酢 かつお(だし) 青じそ)	
16	水	麦ごはん (米・むぎ)	牛乳	チキンカレー カムカムサラダ	鶏肉 人参 たまねぎ じゃがいも しめじ ひよこまめ 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 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 でんぶ 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 ごぼう 酢 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 ごま	
17	木	麦ごはん (米・麦)	牛乳	親子煮 ひじきと豆のサラダ	卵 鶏肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しいたけ かまぼこ 枝豆 油 砂糖 本みりん 醤油 ひじき 砂糖 醤油 キャベツ 大豆 金時豆 インゲン豆 コーン 醤油 マヨネーズ ちくわ	卵 (親子煮)
18	金	菜めし (米 広島菜 京菜 大根菜 砂糖 かつお節)	牛乳	汁ピーフン 鶏とさつま芋の揚げからめ	ピーフン 豚肉 たまねぎ 人参 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ 油 醤油 チキンスープ ごま油 塩 こしょう 鶏肉 醤油 酒 小麦粉 でんぶ さつまいも れんこん こんにゃく 人参 枝豆 油 醤油 砂糖 本みりん	
21	月	白ごはん (米)	牛乳	根菜のみそ汁 いわしの生姜煮 たくあん和え	油揚げ 里芋 ごぼう たまねぎ 人参 しめじ えのき 大根 ねぎ みそ いらこ(だし用) いわし 砂糖 醤油 本みりん でんぶ しょうが 塩 キャベツ きゅうり 大根 昆布 醤油	
22	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)	牛乳	ミートボールシチュー キャベツとリンゴのサラダ	ミートボール(鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 でんぶ 塩) じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ にんにく ハヤシルウ(トマト たまねぎ 砂糖 でんぶ 油) ケチャップ デミグラスソース ソース こしょう ハム きゅうり キャベツ リンゴ マヨネーズ 酢	
23	水	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)	牛乳	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 しいたけ 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 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	
24	木	バインパン (小麦粉 乾燥バイン ショートニング 砂糖 乳)	牛乳	キャベツのクリーム煮 ツナマヨサラダ	キャベツ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ コーン グリンピース 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 油 こしょう ツナ キャベツ きゅうり 人参 酢 醤油 マヨネーズ	乳 (キャベツのクリーム煮)
25	金	麦ごはん (米・麦)	牛乳	里芋のそぼろ煮 青菜とちりめんの和え物	鶏肉 大豆 人参 たまねぎ 里芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにゃく しいたけ いんげん 油 砂糖 本みりん 醤油 もやし ほうれん草 人参 ちりめん わかめ ごま 醤油 砂糖 ごま油	
28	月	白ごはん (米)	牛乳	豆腐のみそ汁 ししやもフライ きゅうりの即席漬	豆腐 じゃがいも 油揚げ 大根 人参 えのき わかめ ねぎ みそ いらこ(だし用) ししやも パン粉 小麦粉 でんぶ 塩 きゅうり 塩昆布	
29	火	セルフバーガー (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)	牛乳	オニオンスープ オーロラサラダ チキンレリやきパーティ	鶏肉 たまねぎ 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 こしょう ハム キャベツ きゅうり コーン 人参 ケチャップ マヨネーズ 酢 鶏肉 たまねぎ パン粉 砂糖 魚醤 塩 本みりん 醤油 チキンエキス ワイン 酢 しょうが 油	
30	水	麦ごはん (米・麦)	牛乳	肉じゃが もやしと海藻サラダ えごまふりかけ	豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しいたけ しらすき グリンピース しょうが 油 砂糖 醤油 酒 本みりん わかめ 昆布 もやし きゅうり 人参 ドレッシング(砂糖 水あめ 醤油 酢 油 たまねぎ チキンエキス ねぎ 塩 オイスターエキス しょうが にんにく) えごま 砂糖 かつお節 わかめ のり かぼちゃ 紫いも あおさ 昆布 生姜	
31	木	ゆかりごはん (米 麦 しそ 砂糖 酵母エキス リンゴエキス)	牛乳	いちよ葉汁 焼き栗コロッケ いんげんのごま和え	鶏肉 大豆 枝豆 油揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう しめじ しいたけ 酒 醤油 かつお節(だし用) じゃがいも さつまいも くり 砂糖 塩 パン粉 小麦粉 でんぶ 油 いんげん 人参 ごま 砂糖 醤油	

10月の給食のおしらせ  
 ☆鶏とさつま芋の揚げからめ(18日)  
 今月のふるさとくまさんデーは「さつまいも」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(23日)  
 中原小学校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。  
 \*「3N」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。