11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
2	月	ひじきごはん （米 ひじき 広島菜 京菜 大根葉 しらす 塩 砂糖 昆布エキス 醤油 かつお節 でんぷん）	牛乳	筑前煮	鶏肉 厚揚げ れんこん 人参 こんにゃく 里芋 たけのこ ごぼう しいたけ いんげん 油 醤油 みりん 砂糖	
				キャベツとりんごのサラダ	ハム きゅうり キャベツ りんご マヨネーズ 酢	
4	水	白ごはん （米）	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐　じゃが芋 油揚げ 大根 人参 わかめ ねぎ いりこ(だし用) みそ	
				ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　青のり　小麦粉　油	
				キャベツのおかか和え	キャベツ 人参 かつお節 醤油 砂糖	
5	木	人参パン （小麦 乳 米粉 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 砂糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 人参）	牛乳	人吉きくらげの和風パスタ	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	
				もやしと海藻のサラダ	わかめ 昆布 もやし きゅうり 鶏肉 人参 酢 砂糖 醤油	
6	金	菜めし （米 麦 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 食塩 昆布 みそ かつお節）	牛乳	厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 こんにゃく さつま揚げ しめじ いんげん 油 醤油 砂糖 みりん　でんぷん	
				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 塩 こしょう	
9	月	白ごはん （米）	牛乳	さつま汁	鶏肉 さつま芋 人参 大根 ごぼう 豆腐 しいたけ ねぎ こんにゃく いりこ(だし用) みそ	
				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 でんぷん 砂糖　醤油 塩 にんにく 生姜）枝豆 コーン 赤ピーマン みりん 砂糖 醤油 油	
10	火	食パン （小麦粉 乳 砂糖 ショートニング）	牛乳	ミートボールシチュー	ミートボール(鶏肉　玉ねぎ　人参 パン粉 でんぷん 砂糖　塩）じゃがいも 玉ねぎ 人参 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 でんぷん 油）ケチャップ デミグラスソース（小麦粉　玉ねぎ　人参　トマト　澱粉　塩）　ソース こしょう	
				ツナサラダ	ツナ（マグロ）レタス きゅうり 人参 酢 醤油	
				みかんジャム	みかん　砂糖　水あめ	
11	水	白ごはん （米）	牛乳	ハヤシライスの具	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 ハヤシルウ(小麦粉 ラード ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ 大豆 ガーリック 牛肉エキス 米粉 塩）にんにく 油	
				コロコロポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 酢	
12	木	わかめごはん （米 麦 わかめ 塩）	牛乳	春雨スープ	春雨 ちくわ 人参 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ 生姜 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 豆板醤 唐辛子	
13	金	麦ごはん （米 麦）	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 練りごま 砂糖 醤油 酒 豆板醤 生姜 にんにく 塩 でんぷん	
				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	
16	月	白ごはん （米）	牛乳	中華風コーンスープ	鶏肉 たけのこ コーン 人参 玉ねぎ きくらげ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 こしょう 油	
				ホイコーロー	豚肉 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 トウバンジャン 赤みそ 砂糖 醤油 ごま油 酒 でん粉 油	
17	火	セルフバーガー丸パン （小麦粉 乳 砂糖 ショートニング）	牛乳	冬野菜のポトフ	ウインナー 大根　玉ねぎ 人参 れんこん 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	
				ホキフライ	ホキ　パン粉　小麦粉　でん粉　塩　油	
				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　ピクルス　油　酢　砂糖　塩　水あめ　レモン果汁）	
18	水	セルフビビンバ 白ごはん(米)	牛乳	わかめスープ	豆腐 春雨 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油	卵 （野菜のナムル）
				肉の炒め物	豚肉 きくらげ たけのこ にんにく 生姜 ごま油 トウバンジャン 醤油 酒 砂糖 赤みそ	
				野菜のナムル	もやし ほうれん草 人参　錦糸卵 醤油 ごま ごま油	
19	木	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	白菜と肉団子のクリームシチュー	ミートボール（鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩）白菜 じゃが芋 玉葱 しめじ 人参 コーン グリーンピース 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） ホワイトソース（小麦粉 さつま芋 チーズ オニオンパウダー バター 塩 砂糖 こしょう） スキムミルク コンソメ 油 こしょう	乳 （白菜と肉団子のクリームシチュー）
				ビーンズとツナのサラダ	大豆 金時豆 インゲン豆 ツナ（マグロ） きゅうり レタス 玉ねぎ ベーコン　油　酢　醤油　塩　こしょう	
20	金	発芽玄米入りごはん （米 発芽玄米）	牛乳	おでん	鶏肉 さつま揚げ がんも こんにゃく 里芋 人参 大根 しいたけ うずら卵 昆布 醤油 みりん	うずらの卵 （おでん）
				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	
24	火	白ごはん （米）	牛乳	根菜のみそ汁	油揚げ 里芋 ごぼう 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 大根 ねぎ みそ いりこ(だし用)	
				さんまの塩焼き	さんま　塩	
				たくあん和え	白菜 きゅうり 人参 大根 昆布 ごま 醤油	
25	水	ガパオライス 麦ごはん(米 麦)	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 コンソメ 醤油 塩 油	乳 （マンゴープリン）
				ガパオライスの具	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 大豆 生姜 にんにく 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース トウバンジャン 油	
				マンゴープリン	牛乳 砂糖 マンゴー	
26	木	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	ラビオリスープ	鶏肉 ラビオリ(小麦　鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　大豆　砂糖）　人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ コンソメ 醤油 塩 こしょう	
				ヘルシーサラダ	こんにゃく ツナ（マグロ）きゅうり　人参 レタス わかめ ごま 酢 醤油 塩	
27	金	麦ごはん （米 麦）	牛乳	キーマカレー	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ひよこ豆 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 でん粉 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	
				ツナとブロコッリーのサラダ	ツナ（マグロ）キャベツ ブロッコリー 人参 マヨネーズ 酢	
30	月	中華丼 白ごはん(米)	牛乳	中華丼の具	豚肉　かまぼこ　たけのこ　人参　玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　きくらげ　チキンスープ　醤油　でんぷん　油　ごま油　塩　こしょう	
				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	

１１月の給食のおしらせ

☆白菜と肉団子のクリームシチュー（１９日）

今月のふるさとくまさんデーは**「はくさい」**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【１２日】

人吉東小学校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。

☆揚げパン(小麦 乳 ショートニング 黒糖 黄粉 塩 油)【１９日、26日】
①１９日→人吉西小、西瀬小、中原小、第二中
②２６日→人吉東小、東間小、大畑小、第一中、第三中

＊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。