

10 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
1	木	バインパン (小麦粉 乾燥バイン ショートニング 砂糖 乳)		ミートボールスパゲティ ささみと野菜のさっぱり和え	スパゲティ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん 塩) 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン デミグラスソース(小麦粉 玉ねぎ 人参 トマト 澱粉 塩) ケチャップ ソース 塩 こしょう にんにく 油 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 醤油 砂糖	
2	金	舞茸ごはん (舞茸 醤油 人参 油揚げ こんにやく 油 塩 砂糖 昆布エキス)		切干大根のうま煮 野菜の中華和え	切干大根 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 厚揚げ 人参 こんにやく しいたけ いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 ハム ほうれん草 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	
5	月	白ごはん (米)		野菜のみそ汁 さばの塩焼き もやしといんげんのごま和え	油揚げ 豆腐 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ いりこ(だし用) みそ さば 塩 もやし いんげん ごま 醤油 砂糖 ごま油	
6	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)		鶏とウィンナーのポトフ 大豆とひじきのサラダ	鶏肉 ウィンナー 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 ひじき 大豆 きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ レモン果汁 醤油	
7	水	麦ごはん (米 麦)		ハヤシライスの具 マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	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 ベースト 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) にんにく 油 マカロニ ハム きゅうり 人参 キャベツ コーン マヨネーズ 酢 ブルーベリー 砂糖	
8	木	白ごはん (米)		つぼん汁 さんまの甘露煮 なます	鶏肉 豆腐 ちくわ ごぼう 里芋 人参 しいたけ こんにやく ねぎ いりこ(だし用) 醤油 みりん さんま 砂糖 醤油 みりん でんぶん 塩 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま しょうが	
13	火	ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		パンキンシチュー ツナマヨサラダ	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー ホタテエキス(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス) 粉チーズ スkim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 (パンキンシチュー)
14	水	白ごはん (米)		春雨スープ ヤンニョムチキン ピリ辛きゅうり	春雨 ちくわ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ ねぎ しょうが しょうが スoup 醤油 塩 こしょう 鶏肉 酒 小麦粉 でんぶん ガーリックパウダー 塩 こしょう 油 かつお節 ケチャップ 砂糖 みりん ごま油 きゅうり 醤油 酢 砂糖 いりごま 豆板醤 唐辛子	
15	木	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)		コンソメスープ キャベツのメンチカツ ブロッコリーと人参のサラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ パセリ コンソメ 醤油 塩 油 キャベツ 豚肉 鶏肉 パン粉 小麦粉 油 でんぶん 砂糖 塩 醤油 ブロッコリー 人参 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)	
16	金	麦ごはん (米 麦)		マーボー春雨 青菜とちりめんの和え物	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 みそ 練りごま 砂糖 醤油 酒 かつお節 しょうが にんにく 塩 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	ふるさとくまさんデー
19	月	白ごはん (米)		豆乳みそ汁 さつまいもと高野豆腐の揚げがらめ	油揚げ 豆乳 里芋 人参 ごぼう 大根 こんにやく 白菜 ねぎ しょうが いりこ(だし用) 酒 みそ 高野豆腐唐揚げ(高野豆腐 米粉 砂糖 醤油 塩 でんぶん) さつまいも れんこん 赤ピーマン 枝豆 油 ごま 醤油 砂糖 みりん	
20	火	丸パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		オニオンスープ 照り焼きチキンパティ コールスローサラダ	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 鶏肉 玉ねぎ パン粉 醤油 砂糖 りんご 水あめ でん粉 油 塩 キャベツ きゅうり コーン 醤油 マヨネーズ	
21	水	チキンライス (ケチャップ にんじん 油 コーン 鶏肉 食塩 砂糖 玉ねぎ ポークエキス)		ラビオリスープ コロコロポテトサラダ	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 じゃが芋 玉ねぎ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 酢	
22	木	白ごはん (米)		中華風かきたま汁 れんこんと春雨の炒め物	鶏肉 卵 コーン 豆腐 人参 玉ねぎ きくらげ かつお節 しょうが スoup 醤油 こしょう でんぶん 油 豚肉 にんにく しょうが かつお節 れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ 春雨 ごま油 酒 醤油 砂糖 油	卵 (中華風かきたま汁)
23	金	麦ごはん (米 麦)		カレーライスの具 フルーツヨーグルト	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エリンギ ひよこ豆 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 かつお節 牛肉エキス トマトペースト しょうが にんにく でん粉 さつまいも かつお節 白菜 かつお節 かつお節) ソース 黄桃 みかん バイン カクテルゼリー(リンゴ 果汁 ぶどう果汁 もも果汁 寒天 豆乳 砂糖) ヨーグルト	乳 (フルーツヨーグルト)
26	月	白ごはん (米)		里芋のそぼろ煮 かつのりサラダ	鶏肉 人参 玉ねぎ 里芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにやく しいたけ いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 コーン かつお節 のり 醤油 酢 砂糖 ごま油	
27	火	黒糖パン (小麦 乳 砂糖 ショートニング 黒糖)		人参のポタージュ 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナのサラダ	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 むき枝豆 油 かつお節 (小麦粉 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) 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) こしょう 鶏肉 塩 こしょう オリーブ油 にんにく パン粉 パセリ ツナ(マグロ) 大根 きゅうり 人参 酢 醤油	乳 (人参のポタージュ)
28	水	五目ごはん (ごぼう たけのこ 人参 椎茸 醤油 こんにやく 鶏肉 油 塩 鰾節 味噌 みりん 煮干し だし かつお節 しょうが 砂糖 昆布だし)		鶏団子スープ かぼちゃとさつまいものサラダ	肉団子(鶏肉 玉ねぎ 人参 パン粉 でんぶん 砂糖 塩) 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ わかめ ねぎ こんぶ(だし用) 醤油 みりん 塩 ハム きゅうり かぼちゃ コーン さつまいも マスタード 酢 油 醤油 塩 こしょう	
29	木	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		ミネストローネ うまかロquette キャベツのひじき和え りんごジャム	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 しょうが スoup 醤油 コンソメ 塩 じゃがいも 馬肉 砂糖 パン粉 小麦粉 醤油 塩 油 キャベツ 人参 醤油 しそひじき(ひじき 醤油 寒天 砂糖) りんご 砂糖 水あめ	
30	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)		みそけんちん汁 水田ごぼうつくね	鶏肉 豆腐 こんにやく ごぼう 里芋 しいたけ 大根 人参 ねぎ いりこ(だし用) みそ ごぼうつくね(鶏肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 パン粉 砂糖 水あめ 塩 こしょう 油) しめじ えのき 人参 玉ねぎ 枝豆 いりこ(だし用) 酢 醤油 みりん でんぶん	

がつ きゅうしよく
10月の給食のおしらせ

☆さつまいもと高野豆腐の揚げからめ（19日）

こんげつ
今月のふるさとくまさんデーは「さつまいも」です。

☆^{しろ}白ごはん ^{はるさめ}春雨スープ ヤンニョムチキン ^{から}ピリ辛きゅうり【14日】^{にち}

西瀬小学校 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、ウィンナーは卵不使用の物を使っています。

*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せん。