

Main table with columns: 日・曜 (Day/Week), こんだて名 (Menu Name), 血や肉になるもの (Blood/Meat), 脂や力になるもの (Fat/Strength), 体の調子をととのえるもの (Body Balance), 調味料 その他 (Seasonings), エネルギー (小) (Energy Small), エネルギー (中) (Energy Medium). Rows include items like ごはん, じゃがいも, サラダ, etc.

調味料 (Seasonings) table with columns: 薄口 (しょうゆ) (Thin Mouth Soy Sauce), 濃口 (しょうゆ) (Thick Mouth Soy Sauce). Lists various condiments like 醤油, 味噌, 酢, etc.

加工品の原材料についても記載されています。
点線のカッコの中に書かれているのが加工品の原材料です。
牛乳は毎日つきます。
食材の横に( )書きでアレルギー表示を行っています。
【高崎給食センターの取組】

★ベジ活の日
1日にのり野菜の量は350gです。しかし、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。
そこで、130g以上の野菜をたっぷり使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介いたします。
★ひわが地産地消の日
毎月16日を「ひわが地産地消の日」として、この日に宮崎県の食材を使用した献立を紹介いたします。
今回は16日がないため他の日の地産地消を紹介します。

- 1日：みやざきけんさん「じゃがいも」
5日：みやざきけんさん「じゃがいも」
21日：みやざきけんさん「じゃがいも」



1食ノンエッグタルタルソース
なたね油 コーン パーム油 酢 水あめ
砂糖 ビタミンC 大豆卵黄
卵黄末乾燥たんぱく質 乾燥たまねぎ
香辛料 酵母エキス レモン果汁
こんにゃく粉 増粘多糖類 香辛料抽出物

わかめごはんのもと
塩 塩かき 塩 砂糖 酵母エキス

テンモンジャン
みそ 砂糖 ごま油 なたね油 しょうゆ

1食つぼづけ
干しだいこん 食塩性酸味 水あめ
しょうゆ 塩 酵母エキスパウダー
香辛料 調味料