

Main table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子をととのえるもの(緑), 調味料 その他, エネルギー(小/中). Rows include items like げんりょうまるコッペパン, ひやしちゅうか, ごはん, etc.

調味料

調味料 list including しょうゆ (大豆, 小麦, 塩), みりん (もち米, 米こうじ, 醸造アルコール, 糖類), みそ (大豆, 大麦, 塩, 水あめ), チキンブイヨン (鶏, たまねぎ, 人参, セロリ, ローリエ), 酢 (米, アルコール, 酒粕, 塩).

ウスター(ソース) list including 果糖ぶどう糖液糖, 砂糖液糖, ビネガー, 塩, オニオン, 香辛料, トマト, カラメル色素, 調味料.

デミグラス(ソース) list including 玉ねぎ, 小麦粉, ラード, トマト, ビーフエキス, 砂糖, ワイン, 塩, 香辛料, カラメル色素, 調味料, 酸味料.

オイスターソース list including カキエキス, ホタテエキス, 魚醤, 砂糖, カキ加工でんぷん, たん白加水分解物, 昆布エキス, 酵母エキス, 塩, 水あめ, 酒精.

カレールウ list including 小麦粉, ラード, パーム油, 塩, カレー粉, 砂糖, ぶどう糖, オニオン, ガーリック, トマト, 酵母エキス/パウダー, 香辛料, カラメル色素, とうもろこしでん粉, なたね油, デキストリン, さつまいも, 白菜エキス, ローストキャベツ.

クリームポタージュ list including 小麦粉, ホエイパウダー, コーンスターチ, 脱脂粉乳, 植物油(パーム・菜種・大豆), ぶどう糖, 塩, 砂糖, 酵母エキス, 全粉乳, 豚脂, 香辛料, 野菜パウダー(玉ねぎ・かぼちゃ), デキストリン, ポークエキス, 加工でん粉, 調味料, 香辛料.

中華スープ list including デキストリン, 砂糖, たん白加水分解物, オニオン, 塩, ジンジャー, 魚醤/パウダー, 酵母エキス, 植物油, こしょう, 乳酸発酵酵母エキス, チキン, カラメル色素, 乳酸発酵トマトエキス, ガーリック, 動物油脂.

洋スープ list including 塩, 砂糖, ぶどう糖, 豚脂, コーンスターチ, でんぷん, 動物油脂, たん白加水分解物, 乳酸発酵酵母エキス, 乳酸発酵, トマトエキス, デキストリン, かつおエキス, 酵母エキス, 香辛料, アミノ酸, 酸味料.

コールスロードレッシング list including 植物油(なたね・大豆), ぶどう糖, 糖液糖, 砂糖, 酢, 塩, オニオンエキス, 濃縮レモン果汁, 卵黄.

和風ドレッシング list including 大豆油, なたね油, 酢, 砂糖, しょうゆ, 玉ねぎ, 塩, 粒マスタード.

りんごジャム list including 水あめ, 砂糖, りんご, ゲル化剤, 酸味料.

1食ケチャップ list including トマト, 砂糖, ぶどう糖, 酢, 塩, たまねぎ, 香辛料.

食生活メッセージ: 食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 (Illustration of a smiling character).

※ 食材入荷の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。 ◎ 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日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。 ☆ ひむか地産地消の日・・・毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「ほうれんそう、もやし、ねぎ」です。

