

令和6年度

1月のよていこんだて

高崎学校給食センター

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） エネルギー（中）
8 水	げんりょうミルクパン ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう（乳） だっしふんにゅう（乳） ぶたミンチ（豚） だいず（大豆）	こむぎこ（小麦） スパゲティ（小麦） サラダあぶら（大豆）	さとう ショートニング たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	塩 イースト ケチャップ ウスター 塩 こしょう（大豆） デミグラス（小麦 牛 豚 大豆）	635
	カリフラワーサラダ	ローズハム ぶたにく（豚）	さとう		和風ドレッシング（小麦 大豆 豚 りんご） 塩 調味料（大豆）	813
9 木	さけなめし そうに	とりにく（鶏） やきどうふ（大豆） はんぺん	さといも さといも	にんじん しいたけ はくさい だいずもやし（大豆） みつば	さけなめしのもと（さけ ごま） かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） みりん	603
	こうはくなます	こんぶ ちくわ ぎょにく	さとう ごま（ごま） でんぶん さとう しょうぶつゆし	だいこん にんじん	酢 しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	718
	ねったぼ	だいず（大豆）	さつまいも もちごめ さとう		塩	
10 金	ごはん いしかりじる		こめ			617
	れんこんのきんぴら	ぶたにく（豚） てんぷら ぎょにく	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま） でんぶん さとう なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ	かつおだし 酒	768
14 火	ごはん マーボーどうふ	ぶたミンチ（豚） とうふ（大豆） みそ（大豆）	こめ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら	卸しょうが 酒 しょうゆ（小麦 大豆） マーボー豆腐の素（小麦 大豆 豚 鶏 ゼラチン）	582
	ちゅうかサラダ	いとかまぼこ たら ほき	さとう ごまあぶら（ごま） さとう でんぶん	もやし きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	721
15 水	こくとうパン マカロニのクリームに	だっしふんにゅう（乳） とりにく（鶏） ぎゅうにゅう（乳） なまクリーム（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こくとう じゃがいも マカロニ（小麦）	たまねぎ にんじん パセリ	塩 イースト シチュールウ（小麦 乳 豚 大豆） 塩 ホワイトルウ（小麦 乳 鶏 大豆） こしょう（大豆）	658
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ にんじん コーン	塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆）	835
16 木	げんりょうごはん（2割減） わかめうどん	とりにく（鶏） あぶらあげ（大豆） わかめ ほそかまぼこ たら	うどん（小麦） うどん（小麦） でんぶん さとう	にんじん しいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	761
	ぎょうざ（小：2こ、中：3こ）	ぎょうざ ぶたにく（豚） とりにく（鶏）	さとう でんぶん さとう こむぎこ（小麦） あぶら（大豆）	キャベツ たまねぎ にら	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 しょうゆ（小麦 大豆） 卸しょうが 塩	910
	ブロッコリーサラダ チョコタルト	ローズハム ぶたにく（豚） たまご（卵）	さとう こむぎ さとう マーガリン（乳） あぶら（大豆） アーモンド（アーモンド）	ブロッコリー きゅうり コーン	玉ねぎドレッシング（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆） チョコレート ココア	
17 金	あかかぶあおなごはん よせなべ	とりにく（鶏） ミートボール やきどうふ（大豆） とりにく（鶏） ぶたにく（豚）	こめ マロニー でんぶん あぶら（大豆）	にんじん しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	赤かぶ青菜ごはんのもと（乳） かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 香辛料 みりん 塩	602
	きゅうりとごぼうのマヨネーズあえ	まぐろ	さとう ごま（ごま） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	きゅうり ごぼう	しょうゆ（小麦 大豆） 野菜スープ 塩	735
20 月	コッペパン ボークビーンズ	だっしふんにゅう（乳） ぶたにく（豚） だいず（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング	たまねぎ にんじん グリーンピース	洋スープ（大豆 豚 ゼラチン） こしょう（大豆） 赤ワイン ケチャップ ウスター	566
	アスパラソテー	ベーコン ぶたにく（豚）	バター（乳） さとう	アスパラガス しめじ コーン	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 こしょう（大豆） 塩 調味料（大豆）	710
21 火	ごはん おでん	とりにく（鶏） あつあげ（大豆） うすらたまご（卵） こんぶ ミックスボール	こめ さといも でんぶん さとう	だいこん にんじん こんにゃく にんじん ほうれんそう コーン	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	591
	とさずあえ	いとかまぼこ たら ほき	さとう ごまあぶら（ごま） さとう でんぶん	ほうれんそう にんじん もやし	酢 しょうゆ（小麦 大豆） 和風だし 塩 発酵調味料	732
22 水	ミルクパン ホイコーロー	ぎゅうにゅう（乳） だっしふんにゅう（乳） みそ（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン にら	塩 イースト 卸しょうが テンメンジャン トウバンジャン 酒 卸にんにく しょうゆ（小麦 大豆）	567
	もやしのごますあえ	まぐろ まぐろみずに	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ 塩	716
23 木	ごはん ミルフィユカツ		こめ だいずあぶら（大豆） パンこ（小麦）			646
	そえやさい			キャベツ ブロッコリー	青じそドレッシング（小麦 大豆）	816
	さといものみそしる 1しよくソース	とうふ（大豆） あぶらあげ（大豆） みそ（大豆）	さといも	にんじん はくさい ねぎ	あじごだし 1食ソース	
24 金	ごはん いわしのうめみそに	こめ いわし みそ（大豆）	こめ さとう こめこ			615
	はくさいのごまあえ		さとう ごま（ごま）	はくさい ほうれんそう にんじん	しそ 梅肉 みりん 塩	
	はちはいじる	とうふ（大豆）	さといも でんぶん	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 塩	751
27 月	ミルクプリン	れんにゅう（乳） だっしふんにゅう（乳）	さとう		調味料（大豆）	
	こめこパン	だっしふんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こめこ		塩 イースト	641
	とりにくとかシューナッツのソテー	とりにく（鶏）	カシューナッツ（カシューナッツ） さとう だいずあぶら（大豆） でんぶん	にんじん ピーマン あかピーマン	塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） みりん	805
28 火	チンゲンサイのスープ	じゃがいも ベーコン ぶたにく（豚）	さとう さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆）	
					塩 調味料（大豆） こしょう（大豆）	
29 水	ごはん じゃがいものそばろに	とりにく（鶏） あつあげ（大豆）	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いとこんにゃく えだまめ（大豆）	酒 しょうゆ（小麦 大豆） みりん	599
	キャベツのマヨネーズあえ	ローズハム ぶたにく（豚）	さとう ごま（ごま） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	キャベツ にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	746
30 木	げんりょうチーズパン やきそば	だっしふんにゅう（乳） こなチーズ（乳） ぶたにく（豚）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング	塩 イースト	中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 焼きそばソース（大豆 豚 りんご）	572
	きゅうりとささみのナムル	とりにく とりささみ	めん（小麦） でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	塩 こしょう（大豆） ウスター	744
			さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ	
31 金	ごはん せんざりだいこんのイリチー	こめ ぶたにく（豚） あぶらあげ（大豆）	こめ			611
	いものこじる	とりにく（鶏）	さといも じゃがいも	せんざりだいこん にんじん にら こんにゃく カラ－ピーマン	塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） 塩	760
31 金	ビーンズカレー	とりにく（鶏） だいず（大豆）	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん りんご（りんご）	ガラスープ（鶏） 卸にんにく カレールウ（小麦 大豆） デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） ウスター	604
	フレンチサラダ	ローズハム ぶたにく（豚）	さとう サラダあぶら（大豆）	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう（大豆） 酢 塩 調味料（大豆）	750

◎ 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、「とりにく、にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり」です。

※ 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。その際は事前にお知らせします。

調味料

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	酒 加塩清酒 醸造アルコール 塩 クエン酸
みそ 大豆 大麦 塩 水あめ	ガラスープ 鶏 酵母エキス
赤ワイン 米発酵調味料 ワイン ぶどう糖 アルコール 塩 果実色素 香料 酸味料	こしょう 大豆粉 黒こしょう 大麦粉
酢 米 アルコール 酒粕 塩	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 香辛料 玉ねぎ 果糖ぶどう糖液糖
ウスター（ソース） 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） 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	
カレールウ 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	
シチュールウ パーム なたね油 小麦粉 でんぶん ミルク 塩 白菜 砂糖 キャベツ ポーク 加工油脂 たまねぎ 調味料 乳化剤 香料 カロチン色素	
ホワイトルウ 小麦粉 ラード パーム油 砂糖 ぶどう糖 チキン 塩 チーズ 脱脂粉乳 たまねぎ にんにく 香辛料	
マーボー豆腐のもと しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 ラー جان みそ チキン でんぶん ポーク たん白加水分解	
和風だし 砂糖 塩 かつお節 昆布 たん白加水分解物 アミノ酸	
中華スープ 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 塩 砂糖 ぶどう糖 豚脂 コーンスターチ でんぶん 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 調味料 酸味料	
やきそばソース 砂糖 塩 粉末ソース デキストリン たん白加水分解物 豚脂 酵母エキス かつおぶし かつおエキス 香辛料 乳酸発酵酵母エキス いわしぶし むろぶし 乳酸発酵トマトエキス 調味料 加工でんぶん カラメル色素	
七味唐辛子 唐辛子 陳皮 ごま 山椒 青のり ケシの実 しょうが	
（ノンエッグ）マヨネーズ なたね油 コーン油 パーム油 酢 水あめ 塩 大豆粉 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉 植物性たん白	
玉ねぎドレッシング 酢 しょうゆ 植物油 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく	
和風ドレッシング 大豆油 なたね油 酢 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ 塩 粒マスタード	
青じそドレッシング ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 酢 かつお節 塩 米発酵調味料 昆布だし 白菜 たまねぎ 青じそ 酵母エキス 香辛料	
1食ソース トマト りんご デーツ にんにく 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 酢 植物性たん白加水分解物 塩 でんぶん 香辛料 オニオンエキス カラメル色素	
赤かぶ青菜ごはんのもと 赤かぶら漬 塩 乳糖 梅酢 塩 砂糖 大根葉 青じそ	
さけなめしのもと 塩蔵青菜 紅鮭 砂糖 ごま 塩 かつお削り節	
トウバンジャン 塩蔵唐辛子 そろ豆加工品 乾燥唐辛子 塩 酒粕	テンメンジャン みそ 砂糖 ごま油 しょうゆ

～お知らせ～

9日「ねったぼ」  
21日「おでん」には、うすら卵が入っています。  
※ よくかんで食べましょう。