

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 (kcal) エネルギー (kJ)
8 水	げんりょうミルクパン	ぎゅうにゅう（乳） だっしゅんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	635 813
	ミートスパゲティ	ぶたミンチ（豚） だいす（大豆）	スパゲティ（小麦） サラダあぶら（大豆）	たまねぎ にんじん しいたけ	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）	
	カリフラワーサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう	カリフラワー きゅうり コーン	和風ドレッシング（小麦 大豆 豚 りんご） 塩 調味料（大豆）	
9 木 正月料理	さけなめし		こめ		さけなめしのもと（さけ こま）	603 718
	そうに	とりにく（鶏） やきどうふ（大豆）	さといも	にんじん しいたけ はくさい	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） みりん	
	はんぺん ぎょにく	てんぶん やまいも（山芋） あぶら（大豆）	だいすもやし（大豆） みつば		塩 調味料	
10 金	こうはくなます	こんぶ ちくわ ぎょにく	さとう こま（こま） てんぶん さとう しょくぶつゆし	だいこん にんじん	酢 しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	617 768
	ねったぼ	たいす（大豆）	さつまいも もちごめ さとう		塩	
	ごはん		こめ			
14 火	いしかりじる	さけ（さけ） みそ（大豆）	じゅがいも	だいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ	かつおだし 酒	582 721
	れんこんのきんびら	ぶたにく（豚） てんぶら ぎょにく	さとう ごまあぶら（こま） こま（こま） てんぶん さとう なたねあぶら	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩 七味とうがらし（こま）	
	ごはん		こめ			
15 水	マーポーどうふ	ぶたミンチ（豚） とうふ（大豆） みそ（大豆）	さとう てんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ にら	卸しようが 酒 しょうゆ（小麦 大豆） マーポー豆腐の素（小麦 大豆 豚 鶏 ゼラチン）	658 835
	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（こま） さとう てんぶん	もやし きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	
	こくとうパン	だっしゅんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こくとう		塩 イースト	
16 木 高崎小 リクエスト	マカロニのクリームに	とりにく（鶏） ぎゅうにゅう（乳）	じゅがいも マカロニ（小麦）	たまねぎ にんじん バセリ	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）	761 910
	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 てんぶん 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） 卸しようが 塩	
	プロッコリーサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう	プロッコリー 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）	
17 金 ひむかのひ	チョコタルト	たまご（卵）	こむぎ（小麦） さとう マーガリン（乳） あぶら（大豆） アーモンド（アーモンド）		チョコレート ココア	602 735
	あかかぶあおなごはん		こめ		赤かぶ青菜ごはんのもと（乳）	
	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）	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	かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 香辛料 みりん 塩	
20 月	きゅうりとごぼうのマヨネーズあえ	まぐろみみに	さとう こま（こま） 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	566 710
	コッペパン	だっしゅんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	
	ポークピーンズ	ぶたにく（豚） だいす（大豆）	さとう じゅがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	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	
21 火	アスパラソテー	ぶたにく（豚） ベーコン	バター（乳）	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）	591 732
	ごはん		こめ			
	おでん	とりにく（鶏） あつあげ（大豆） うずらたまご（卵） ミックスポール こんぶ エゾ カタクチイワシ	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	
22 水 ペジかつのひ	とさずあえ	いとかまぼこ たら ほき	さとう ごまあぶら（こま） さとう てんぶん	ほうれんそう にんじん もやし さとう てんぶん	酢 しょうゆ（小麦 大豆） 和風だし 塩 発酵調味料	567 716
	ミルクパン	ぎゅうにゅう（乳） だっしゅんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	
	ホイコーロー	ぶたにく（豚） あつあげ（大豆） みそ（大豆）	さとう ごまあぶら（こま）	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ ビーマン にら	卸しようが テンメンシャン トウパンジャン 酒 郎にんく しょうゆ（小麦 大豆）	
23 木 受験応援 献立	もやしのごまますあえ	まぐろみみに まぐろ	さとう ごまあぶら（こま） こま（こま） 野菜スープ 塩	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	646 816
	ごはん		こめ			
	ミルフィーユカツ	だいすあぶら（大豆）	パンこ（小麦）		フライ用調味料（大豆） 塩 こしょう（大豆）	
24 金 郷土料理 (延岡市)	そえやさい			キャベツ プロッコリー	青じそドレッシング（小麦 大豆）	615 751
	さといものみぞしる	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しょくソース				1食ソース	
27 月	ごはん		こめ			641 805
	いわしのうめみそに	いわし みそ（大豆）	さとう こめこ		しそ 梅肉 みりん 塩	
	はくさいのごまあえ		さとう こま（こま）	はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ（小麦 大豆）	
28 火	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 しげたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 塩	599 746
	ミルクプリン	れんにゅう（乳） だっしゅんにゅう（乳）	さとう		調味料（大豆）	
	こめこパン	だっしゅんにゅう（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	
29 月	とりにくとカ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	にんじん ビーマン あかビーマン しょうゆ（小麦 大豆） みりん	572 744
	チンゲンサイのスープ		じゅがいも	たまねぎ にんじん チングンサイ	中華スープ（大豆 鶏 豚 こま） 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）	
	ベーコン	ぶたにく（豚）	さとう			
30 木	ごはん		こめ			611 760
	じゃがいものそぼろに	とりミンチ（鶏） あつあげ（大豆）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ いとこにゅう えだまめ（大豆）	酒 しょうゆ（小麦 大豆） みりん	
	キャベツのマヨネーズあえ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう こま（こま） ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう	キャベツ にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	
31 金	げんりょうチーズパン	だっしゅんにゅう（乳） こなチーズ（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	604 750
	やきそば	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ たら	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 ビーマン	中華スープ（大豆 鶏 豚 こま） 塩 焼きそばソース（大豆 豚 りんご） 塩 こしょう（大豆） ウスター	
	きゅうりとささみのナムル	とりささみ とりにく	さとう ごまあぶら（こま） こま（こま） きゅうり	きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ 塩	
30 木	ごはん		こめ			611 760
	せんぎりだいこんのイリチー	ぶたにく（豚） あぶらあげ（大豆） てんぶら ぎょにく	せんぎりだいこん にんじん にら こんにゃく カラービーマン		塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） 塩	
	いものこじる	とりにく（鶏）	さといも じゃがいも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒	
31 金	ビーンズカレー	とりにく（鶏） だいす（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） 酒にんく カレールウ（小麦 大豆） デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） ウスター	604 750
	フレンチサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう サラダあぶら（大豆） さとう	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）	

◎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、「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

## 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 ピネガー 塩