

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）
3月	まるミルクパン	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	
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ とりにく（鶏） チーズ（乳）	だいすあぶら（大豆） こむぎこ（小麦） パンこ（小麦）	ほうれんそう	塩 こしょう	
	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）	
	ラビオリースープ	ペークン ぶたにく（豚）		たまねぎ にんじん はくさい バセリ	ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆） 洋スープストック（大豆 豚 ゼラチン） 塩 調味料（大豆） 塩 こしょう（大豆）	667 851
	せつぶんあられ	ラビオリ とりにく（鶏） ぶたにく（豚）	こむぎこ（小麦） パンこ（小麦） さとう	たまねぎ	塩 植物性たん白（大豆） 香辛料	
	せつぶんあられ		せつぶんあられ（小麦 大豆）			
4月	ごはん		ごめ			
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく（豚） あつあけ（大豆）	じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん	583
	てんぱら	ぎょにく	でんぶん さとう なたねあぶら		塩	723
	かみかみアーモンドサラダ	ちくわ	アーモンド（アーモンド） さとう	ほうれんそう にんじん もやし コーン	しょうゆ（小麦 大豆）	
	こくとうパン	でんぶん さとう しょくぶつゆし			みりん 塩	
	マー保ーはるさめ	ぶたミンチ（豚）	はるさめ さとう ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ キャベツ	酒 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） マー保ー豆腐の素（小麦 大豆 豚 鶏 ゼラチン） しょうゆ（小麦 大豆）	625 789
水	ごぼうのオーロラサラダ	チーズ（乳） とりささみ とりにく	ノンエッグマヨネーズ（大豆） ごま（ごま）	ごぼう きゅうり	ケチャップ 塩	
	カラフルやきにくどん	ぶたにく（豚）	ごめ むぎ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	卸しようが 卸にんにく ウスター みりん 酒	
	みそ（大豆）	さとう ごま（ごま）	カラービーマン りんご（りんご）		しょうゆ（小麦 大豆） オイスターソース	591
木	かきたまじる	たまご（卵） わかめ ぼそかまぼこ とうふ（大豆）	でんぶん たら	にんじん えのきだけ ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒	734
	ごはん		でんぶん さとう		塩 塩 こしょう（大豆）	
7金	すきやき	ぎゅうにく（牛） やきどうふ（大豆）	さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく はくさい ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） 酒	611
	せんぎりだいこんのあえもの	こんぶ	まぐろみずい	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢	760
ハイカラの日	まぐろ				野菜スープ 塩	
10月	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	
	チリコンカン	ぶたミンチ（豚） チーズ（乳） だいす（大豆） ウインナー	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト バセリ	赤ワイン 卸にんにく ガラスープ（鶏） ウスター 洋スープストック（大豆 豚 ゼラチン） 塩 酒 香辛料 ケチャップ チリパウダー	636 813
	マカロニサラダ	ぶたにく（豚） ロースハム	マカロニ（小麦） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	キャベツ にんじん	塩 こしょう（大豆） レモン汁 塩 調味料（大豆）	
12水	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	572
	とうふのちゅうかに	ぶたにく（豚） とうふ（大豆）	さとう ごまあぶら（ごま） でんぶん	たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ はくさい チングンサイ	卸にんにく 卸しようが 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） ガラスープ（鶏）	
	ふゆやさいサラダ	かつおぶし たら ほき	いとかまぼこ	さとう サラダあぶら（大豆） さとう でんぶん	たまねぎ ほうれんそう にんじん 塩 発酵調味料	711
	はちみつ＆マーガリン			はちみつ＆マーガリン（乳 大豆）		
13木	げんりょうわかめごはん（2割減）	わかめ	ごめ さとう		塩	
	チキンなんばん	とりにく（鶏）	だいすあぶら（大豆） さとう でんぶん		塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） 酢	767
	ハムサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン	玉ねぎドレッシング（小麦 大豆 豚肉） 塩 調味料（大豆）	891
	キムチじる	ぶたにく（豚） とうふ（大豆） みそ（大豆）		にんじん だいこん にら キムチ はくさい！はくさい にんにく トマト	あじごだし 塩 調味料（大豆） 酢 唐辛子	
	1しそくノンエッグタルタルソース			ノンエッグタルタルソース（大豆）		
	プリンタルト	たまご（卵） にゅうせいひん（乳）	こむぎこ（小麦） マーガリン（乳） さとう		乳化剤（大豆）	
14金	ごはん	ごめ				
	みそに	とりにく（鶏） あつあけ（大豆） みそ（大豆）	さといも さとう	しょうが にんじん だいこん しいたけ こんにゃく えだまめ（大豆）	酒 しょうゆ（小麦 大豆） みりん	584
	キャベツのゆかりあえ	ちくわ ぎょにく	でんぶん さとう しょくぶつゆし	キャベツ きゅうり	ゆかり しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	726
17月	まるこめパン	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	
	ホキフライ	ホキフライ ホキ	だいすあぶら（大豆） パンこ（小麦） ミックスこ（小麦 大豆） ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）		塩 香辛料	616
	ミニサラダ			キャベツ ブロッコリー	日向夏ドレッシング（小麦 大豆）	779
	1しそくソース				1食ソース	
	にんじんボタージュ	ぎゅうにゅう（乳） ベークン なまクリーム（乳） ぶたにく（豚）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん バセリ	クリームボタージュ（乳 小麦 大豆 豚） 塩 調味料（大豆） 塩 こしょう（大豆）	
18火	ごはん	ごめ				
	とりにくのみそろばかし	とりにく（鶏） あつあけ（大豆） だいす（大豆） みそ（大豆）	さといも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	卸しようが しょうゆ（小麦 大豆） 酒	619
	ほうれんそうのひじきあえ	いとかまぼこ ひじきのつくだに たら ほき	さとう でんぶん さとう でんぶん ひじき	ほうれんそう にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 発酵調味料 しょうゆ（小麦 大豆）	770
19水	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	
	さらうどん	ぶたにく（豚）	でんぶん ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん だけのこ めん（小麦）	ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆） 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 こしょう（大豆）	609 795
	グリーンサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう	きゅうり ブロッコリー コーン	にんじんドレッシング（小麦 大豆 ごま） 塩 調味料（大豆）	
20木	キーマカレー	ぶたミンチ（豚） ぎゅうミンチ（牛） ひよこまめ	ごめ 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 ウスター デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） カレールウ（小麦 大豆）	613
	アスパラサラダ	まぐろみずい			クリーミーごまドレッシング（小麦 大豆 ごま） 野菜スープ 塩	762
	げんりょううめなめし（2割減）		ごめ		うめなめしのもの（ごま）（ごま）	
21金	ほうとう	とりにく（鶏） あぶらあけ（大豆）	ほうとう（小麦）	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん	538
	ツナサラダ	まぐろみずい	さとう サラダあぶら（大豆）	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ 塩	650
22火	ごはん	ごめ			こしょう（大豆）	
	とうふチャンブラー	ぶたにく（豚） たまご（卵） ぼそかまぼこ とうふ（大豆） たら	さとう ごまあぶら（ごま） でんぶん さとう	たまねぎ にんじん だけのこ めん（小麦）	和風だし しょうゆ（小麦 大豆） 塩 こしょう（大豆）	611 758
	こまつなのしらすあえ	ちりめん	さとう ごま（ごま）	こまつな にんじん はくさい	しょうゆ（小麦 大豆）	
23水	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	
	はくさいのクリームに	とりにく（鶏） ギュウにゅう（乳） なまクリーム（乳）	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	シチュールウ（小麦 乳 豚 大豆） 塩 ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 鶏） こしょう（大豆） バセリ	577 729
	かいそうサラダ	くきわかめ かかえてのり わかめ かんてん たら ほき	いとかまぼこ	きゅうり キャベツ	青じそドレッシング（小麦 大豆） 塩 発酵調味料	
24木	キムタクごはん	とりにく（鶏）	ごめ ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	たくあん（小麦） キムチ ねぎ はくさい にんにく トマト	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆） 酢 唐辛子	561
	ごぼうだんごじる	ごぼうだんご とうふ（大豆） すけとうだら イトヨリダイ とうふ	さとう でんぶん さとう	にんじん だいこん しいたけ こまつな ごぼう	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒	682
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶたにく（豚）	さとう	たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ ピーマン	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん	
25金	ごはん	ごめ				
	みそしる	とうふ（大豆） みそ（大豆）	さといも	にんじん はくさい ねぎ	あじこだし	632
	さかなのなんばんづけ	たら	だいすあぶら（大豆） さとう	たまねぎ にんじん ピーマン カラービーマン	しょうゆ（小麦 大豆） 酢	784
	1しそくしそあじひじき	すけとうだら	でんぶん こめこ		加工でんぶん	
	※ 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。				1食しそしそ味ひじき（小麦 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】

★「ペジ活の日」 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「ペジ活の日」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14日に使用する宮崎県産の食材は、

「こめ、とりにく、にんじん、だいこん、さといも、キャベツ、きゅうり」です。

★ 2月は地産地消月間です。使用する豚肉、鶏肉、きゅうりは全て都城産のものを使用します。



◎ 食べやすい大きさにして、
よくかんで食べましょう。

調味料

しょうゆ
大豆 小麦 塩

酒

加塩清酒 釀造アルコール
塩 クエン酸

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

酢

米 アルコール 酒粕 塩

ウスター（ソース）

果糖ぶどう糖液糖 砂糖液糖 ビネガーアルコール
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

オイスター（ソース）

カキエキス ホタテエキス 魚醤 砂糖