

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	ミルクパン やさいスープ	ぎゅうにゅう（乳） だっしゅんにゅう（乳） べーコン ふたにく（豚）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん はくさい ガラスープ（鶏） コンソメ（鶏 豚） しょうゆ（小麦 大豆） こしょう（大豆） 塩 調味料（大豆） 塩	塩 イースト 627	
	ジャーマンポテト ひなあられ	ワイン ふたにく（豚）	かわつきポテト だいすあぶら（大豆） バター（乳） さとう ひなあられ	たまねぎ パセリ こしょう（大豆） 塩 香辛料	792	
	ごもくすし うおそうめんじる	とりにく（鶏） あぶらあげ（大豆） とうふ（大豆） うおそうめん わかめ ぎょにく	こめ さとう にんじん えのきだけ ねぎ でんぶん さとう しょくぶつゆし	こぼう にんじん しいだけ にんじん えのきだけ ねぎ かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 みりん	556	
4 火	カリフラワーのマヨネーズあえ	いとかまぼこ たら ほき	ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう こま（ごま） さとう でんぶん	カリフラワー きゅうり にんじん 塩 発酵調味料	677	
	げんりょうチーズパン ジャージャーめん	だっしゅんにゅう（乳） こなチーズ（乳） ふたミンチ（豚） みそ（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング めん（小麦） さとう こまあぶら（ごま）	塩 イースト 592		
5 水	せんぎりだいこんのナムル とりにく	とりささみ とりにく	さとう こまあぶら（ごま） こま（ごま） さとう こま（ごま）	たまねぎ にんじん たけのこ しいだけ ピーマン ねぎ 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） トウバンジャン せんぎりだいこん きゅうり しょうゆ（小麦 大豆） 塩 塩 野菜スープ	770	
	ごはん ほくとなべ	ふたにく（豚）	ごめ さといも さつまいも	にんじん だいこん しいだけ はくさい ねぎ 味みそ（小麦 落花生 大豆 ごま）	640	
6 木	えだまめサラダ まぐろみずに	まぐろ	えだまめ（大豆） きゅうり にんじん コーン	ごましようゆドレッシング（小麦 大豆 ごま） 野菜スープ 塩	771	
	ヤクルトデザート		ヤクルトデザート（乳 ゼラチン）			
7 金	ごはん ふたキムチ	ふたにく（豚）	ごめ さとう こまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん もやし キムチ にら キャベツ はくさい にんにく トマト 塩 調味料（大豆） 塩 唐辛子	573	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ（大豆） わかめ みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ あじごだし	712	
10 月	きなこあげパン （小：1こ、中：2こ） フチぎょうざスープ	だっしゅんにゅう（乳） きなこ（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング さとう だいすあぶら（大豆）	塩 イースト 塩	637	
	ふたにく（豚） とりにく（鶏） だいすこ（大豆）	こむぎこ（小麦） なたねあぶら さとう	チングンサイ ねぎ キャベツ たまねぎ	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 卸しょうが 香辛料 塩 こしょう（大豆）	752	
	スイートポテトサラダ ロースハム	ふたにく（豚）	さつまいも ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう	きゅうり コーン 塩 こしょう（大豆） 塩 調味料（大豆）		
11 火	ごはん ほっかいよせなべ	ふたにく（豚） さけ（鯵） みそ（大豆） とうにゅう（大豆） とうふ（大豆） あぶらあげ（大豆）	ごめ	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ コーン かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆）	583	
	カルシウムたっぷりサラダ きりめん チーズ（乳） あかかえでのり くきわかめ わかめ かんてん	きりめん チーズ（乳） あかかえでのり くきわかめ わかめ かんてん	サラダあぶら（大豆） こま（ごま） さとう	キャベツ きゅうり しょうゆ（小麦 大豆） 塩	723	
12 水	げんりょうこめこパン カレーうどん	だっしゅんにゅう（乳） ふたにく（豚） ほそかまぼこ あぶらあげ（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こめこ うどん（小麦） さとう こま（ごま）	塩 イースト ガラスープ（鶏） ウスター 卸にんにく 塩 カレールウ（小麦 大豆）	564	
	かみかみサラダ	たら でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう ごま（ごま） こまあぶら（ごま）	ごぼう きゅうり 酢 しょうゆ（小麦 大豆） せんぎりだいこん	719	
13 木	せきはん からあけ	ひゅうがなつドレッシングサラダ ロースハム	こめ でんぶん こまあぶら（ごま） だいすあぶら（大豆）	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ コーン 卸にんにく 卸しょうが 酒 しょうゆ（小麦 大豆）	667	
	やさいのこまじる 1しそくごましお	ふたにく（豚） さとう	あぶらあげ（大豆） みそ（大豆） じゅうめい こま（ごま）	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん しいだけ ねぎ あじごだし	813	
14 金	ビビンハッピン すまじる	ぎゅうにく（牛） たまご（卵） きんしたまご	ごめ むぎ こま（ごま） さとう こまあぶら（ごま） さとう でんぶん	にんじん たけのこ もやし ほうれんそう ねぎ 卸にんにく 酒 しょうゆ（小麦 大豆） トウバンジャン 塩 調味料（小麦 大豆）	630	
	おいわいクレープ（中学校） げんりょうこくとうパン	とうふ（大豆） わかめ かまぼこ（祝いなると） すけそだら いとよりだい	おいわいクレープ（大豆） だっしゅんにゅう（乳）	しこたけ にんじん ねぎ でんぶん さとう 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩	879	
17 月	ひむかナポリタンスパゲティ ミモザサラダ	ふたにく（豚） ベーコン たまご（卵） そぼろたまご	スパゲティ（小麦） サラダあぶら（大豆） さとう でんぶん さとう でんぶん さとう なたねあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン せんぎりだいこん デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） 塩 調味料（大豆） 塩	587	
	ごはん	ごめ	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こくとう あつあげ（大豆） てんぱら ぎょにく	玉ねぎ ドレッシング（小麦 大豆 豚） 玉ねぎ しょうゆ 植物油脂 玉ねぎ 砂糖 しいだけ かつおだし ににく	758	
18 火	18 火	ふたにく（豚） みそ（大豆） あつあげ（大豆） てんぱら ぎょにく	さとう でんぶん さとう なたねあぶら さとう こまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん しいだけ たけのこ いんげん 酒 卸にんにく しょうゆ（小麦 大豆） 塩	607	
	パンパンジー とりささみ	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ にんじん もやし きゅうり 酒 野菜スープ	752		
19 水	まるコッペパン かぼちゃボタージュ	だっしゅんにゅう（乳） とりにく（牛） きんしたまご 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 じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	塩 イースト ガラスープ（鶏） 塩 こしょう（大豆） シチュールウ（小麦 乳 豚 大豆）	621	
	ホキてんたまあげ かいそうサラダ	ホキ あおさのり あかかえでのり くきわかめ わかめ かんてん いとかまぼこ たら ほき	だいすあぶら（大豆） でんたま（小麦） こむぎこ（小麦） キャベツ きゅうり さとう でんぶん	大豆たんぱく（大豆） 塩 青じそドレッシング（小麦 大豆 豚） 青じそ 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 味みそ	787	
21 金	げんりょうコーンごはん（2割減） にくうどん	こめ ぎゅうにく（牛） あぶらあげ（大豆） てんぱら ぎょにく	こめ うどん（小麦） さとう にんじん しいだけ ねぎ たまねぎ 酒 塩	玉ねぎ ドレッシング（小麦 大豆 豚） 玉ねぎ しょうゆ 植物油脂 玉ねぎ 砂糖 しいだけ かつおだし ににく	592	
	はくさいのマヨネーズあえ	さとう ロースハム ふたにく（豚）	ノンエッグマヨネーズ（大豆） こま（ごま） さとう きょう	はくさい きゅうり にんじん にんじん きゅうり 酒 調味料（大豆）	723	
24 月	こくとうパン ミートボールシチュー	だっしゅんにゅう（乳） ぎゅうにく（牛） とりにく（鶏） ふたにく（豚）	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん じめじ グリンピース パンこ（小麦） でんぶん さとう	コーン 酒 塩	677	
	はるさめサラダ おいわいクレープ（小学校）	ロースハム ふたにく（豚）	はるさめ さとう こまあぶら（ごま） さとう おいわいクレープ（大豆）	キャベツ きゅうり にんじん 酒 野菜スープ	740	
25 火	げんりょうごはん（2割減） アーモンドとピーマンのくみそどん	こめ ふたミニチ（豚） みそ（大豆）	こめ アーモンド（アーモンド） さとう ごま（ごま） たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン カラーピーマン	ガラスープ（鶏） ハヤシルウ（小麦 大豆） デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） ウスター しょうゆ（小麦 大豆） ケチャップ 塩 香辛料 赤ワイン	626	
	わかめスープ てづくりココアむしパン	とうふ（大豆） わかめ たまご（卵）	はるさめ さとう こまあぶら（ごま） さとう サラダあぶら（大豆）	キャベツ きゅうり にんじん 酒 野菜スープ	760	

◎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17日に使用する宮崎県産の食材は、「ふたにく、ベーコン、にんじん、ピーマン、せんぎりだいこん、きゅうり、キャベツ」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 酸味料酢
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 ピネガーリー 塩
オニオン 香辛料 マルトカラーメル色素 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
カラーメル色素 調味料 酸味料カレールウ
小麦粉 ラード バーム油 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 カラーメル色素
とうもろこし粉 なたね油 テキストリント
さつまいも 白菜エキス ローストキャベツハヤシルウ
小麦粉 ラード バーム油 塩 砂糖 オニオン トマト
ガーリック 香辛料 カラーメル色素 酵母エキスシチュールウ
バーム 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 カロチン色素コンソメ
塩 テキストリント 麦芽糖 チキンエキス
ぶどう糖 酵母エキス たんぱく加水分解物
チキンコンソメ 鶏脂 砂糖 魚醤パウダー 香辛料
トマト オニオン 香辛料抽出物 酸味料中華スープ
デキストリント 砂糖 たんぱく加水分解物 オニオン 塩
ジンジャー 魚醤パウダー 酵母エキス 植物油脂
こしょう 乳酸発酵酵母エキス チキン カラーメル色素
乳酸発酵トマトエキス ガーリック 動物油脂トウバンジャン
塩蔵唐辛子 そら豆加工品
乾燥唐辛子 塩 酒精玉ねぎドレッシング
酢 しょうゆ 植物油脂 玉ねぎ
砂糖 しいだけ かつおだし ににく（ノンエッグ）マヨネーズ
なたね油 コーン油 バーム油 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 香辛料日向夏ドレッシング
植物油脂 日向夏みかん果汁 酢
しょうゆ アミノ酸 カラシ抽出物ごましようゆドレッシング
しょうゆ ぶどう糖果糖液糖 なたね油
大豆油 酢 塩 調味料 ごま 香辛料味みそ
みそ みりん 酒 しょうゆ ごま油 ににく
落花生 ごま 塩 たかの爪 かつお節
酵母エキス アミノ酸 甘味料 香料ひなあられ
うるち米 砂糖 発酵調味料 でんぶん
トマトパウダー ほうれん草パウダー 塩
ハーブリカパウダー 昆布 青のりヤクルトデザート
クリーム ぶどう糖果糖液糖 全粉乳 脱脂粉乳 砂糖
ゼラチン 蒸天 はっ酵乳 香料 乳化剤 甘味料おいわいクレープ
豆