

令和6年度

3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）
3月	ミルクパン やさいスープ	ぎゅうにゅう（乳） 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 じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	塩 イースト 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）	627
	ジャーマンポテト	ベーコン ぶたにく（豚）	さとう かわつきポテト だいずあぶら（大豆） バター（乳）	たまねぎ パセリ	塩 こしょう（大豆） 塩 香辛料	792
	ひなあられ 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） わかめ	ひなあられ ごめ さとう うおそうめん でんぷん さとう しょうぶつゆし	ごぼう にんじん しいたけ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 みりん	556
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	さとう ごま（ごま） さとう でんぷん	カリフラワー きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 発酵調味料	677
	げんりょうチーズパン ジャーチャーめん	だっしふんにゅう（乳） こなチーズ（乳） ぶたミンチ（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 ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ビーマン ねぎ	塩 イースト 酒 脚にんにく しょうゆ（小麦 大豆） 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） トウバンジャン	592
水	せんぎりだいこんのナムル	とりささみ とりにく	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	せんぎりだいこん きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ	770
木	ごはん ほくとなべ	ぶたにく（豚）	ごめ さといも さつまいも	にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ	味みそ（小麦 落花生 大豆 ごま）	640
	えだまめサラダ	まぐろ まぐろみずに		えだまめ（大豆） きゅうり にんじん コーン	ごましょうゆドレッシング（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月	ごはん ぶたキムチ	ぶたにく（豚）	ごめ さとう ごまあぶら（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	酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆） 酢 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	だっしふんにゅう（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 だいずあぶら（大豆）		塩 イースト 塩	637
		ぶたにく（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	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 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） しょうゆ（小麦 大豆）	752
	スイートポテトサラダ	ローズハム ぶたにく（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月	ごはん ほっかいよせなべ	ぶたにく（豚） さけ（鮭） みそ（大豆） とうにゅう（大豆）	ごめ さとう ごまあぶら（ごま）	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	ちりめん 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） ごま（ごま） さとう	キャベツ きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢	723
12月	げんりょうごめこパン カレーうどん	だっしふんにゅう（乳） ぶたにく（豚） あぶらあげ（大豆）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング ごめこ うどん（小麦） でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 イースト ガラスープ（鶏） ウスター 脚にんにく 塩 カレールウ（小麦 大豆）	564
	かみかみサラダ		ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう ごま（ごま） ごまあぶら（ごま）	ごぼう きゅうり せんぎりだいこん	酢 しょうゆ（小麦 大豆）	719
13月	せきはん からあげ	あすき とりにく（鶏）	ごめ でんぷん ごまあぶら（ごま） だいずあぶら（大豆）		脚にんにく 卸しょうが 酒 しょうゆ（小麦 大豆）	667
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	ローズハム ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ きゅうり	日向夏ドレッシング（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	813
	やさいのごまじる	あぶらあげ（大豆） みそ（大豆）	じゃがいも ごま（ごま）	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	あじごだし	
14月	1しょくごましお		ごま（ごま）		塩	
	ビビンバどん	ぎゅうにく（牛）	ごめ むぎ ごま（ごま） さとう ごまあぶら（ごま）	にんじん だけのこ もやし ほうれんそう ねぎ	脚にんにく 酒 しょうゆ（小麦 大豆） トウバンジャン	630
	すましじる	とうふ（大豆） わかめ かまぼこ（祝いなると） すけそうだら いとよりだい	さとう でんぷん でんぷん さとう	しいたけ にんじん ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩	879
17月	おいわいクレープ（中学校）		おいわいクレープ（大豆）		塩	
	げんりょうこくとうパン ひむかナポリタンスバグティ チーズ（乳）	だっしふんにゅう（乳） ぶたにく（豚） チーズ（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こくとう スバグティ（小麦） サラダあぶら（大豆）	たまねぎ にんじん ビーマン せんぎりだいこん	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）	587
	ミモザサラダ	ぶたにく（豚） たまご（卵）	さとう そぼろたまご	キャベツ	塩 調味料（大豆） 塩 玉ねぎドレッシング（小麦 大豆 豚） しょうゆ（小麦 大豆） 塩	758
18月	ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく（豚） みそ（大豆）	ごめ さとう	コーン にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	酒 塩 かつおだし みりん しょうゆ（小麦 大豆） 塩	607
	パンパンジー	あつあげ（大豆） とりにく とりささみ	でんぷん さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら（ごま）	たけのこ いんげん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 野菜スープ	752
19月	まるコッペパン かぼちゃポタージュ	だっしふんにゅう（乳） とりにく（鶏）	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	ホキ あおさのり	だいずあぶら（大豆） てんたま（小麦） こむぎこ（小麦）		大豆たんばく（大豆） 塩	787
	かいそうサラダ	あかかえでのり くきわかめ わかめ かんてん たら ほき	いとかまぼこ さとう でんぷん	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング（小麦 大豆） 塩 発酵調味料	
21月	げんりょうコーンごはん（2割減） にくうどん	ぎゅうにく（牛） あぶらあげ（大豆） てんぷら	ごめ うどん（小麦） さとう でんぷん さとう なたねあぶら	コーン にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	酒 塩 かつおだし みりん しょうゆ（小麦 大豆） 塩	592
	はくさいのマヨネーズあえ	ぎょうにく ローズハム ぶたにく（豚）	さとう ノンエッグマヨネーズ（大豆） ごま（ごま） さとう	はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	723
24月	こくとうパン ミートボールシチュー	だっしふんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング こくとう じゃがいも		塩 イースト 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）	677
	はるさめサラダ	ミートボール ぎゅうにく（牛） とりにく（鶏） ぶたにく（豚）	パンこ（小麦） でんぷん さとう	たまねぎ	ケチャップ 塩 香辛料 赤ワイン	740
	おいわいクレープ（小学校）	ローズハム ぶたにく（豚）	はるさめ さとう ごまあぶら（ごま） さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 調味料（大豆）	
25月	げんりょうごはん（2割減） アーモンドとピーマンのにくみそどん	ぶたミンチ（豚） みそ（大豆）	ごめ 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 だけのこ ピーマン カラーピーマン	卸しょうが 酒 みりん しょうゆ（小麦 大豆）	626
	わかめスープ	とうふ（大豆） わかめ		にんじん しめじ 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 酒 こしょう（大豆）	760
	てづくりココアむしパン	ぎゅうにゅう（乳） たまご（卵）	ホームケーキミックス（小麦 乳） さとう サラダあぶら（大豆）		チョコレート（乳 大豆） ココア バニラエッセンス	

◎ 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、「ぶたにく、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
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
こしょう 大豆粉 黒こしょう 大麦粉
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
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 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 とうもろこしてん粉 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
ハヤシルウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 オニオン トマト ガーリック 香辛料 カラメル色素 酵母エキス
シチュールウ パーム なたね油 小麦粉 でんぷん 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 デキストリン 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 砂糖 たんぱく加水分解物 オニオン 塩 シンジャー 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 しいたけ かつおだし にんにく
（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 植物油たん白
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
ごましょうゆドレッシング 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 にんにく 落花生 ごま 塩 たかの爪 かつお節 かつお 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 でんぷん トマトパウダー ほうれん草パウダー 塩 パプリカパウダー 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 寒天 はっ酵乳 香料 乳化剤 甘味料
おいわいクレープ 豆乳 加工油脂 砂糖 麦芽糖 いちごピューレ 植物油（大豆） 米粉 水あめ いちご果汁 大豆粉 小麦不使用しょうゆ レモン果汁 加工デンプン 香料 パーキングパウダー
ホームケーキミックス 小麦粉 砂糖 でん粉 粉末油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 膨張剤

た おお
◎ 食べやすい大きさにして、
よくかんで食べましょう。