令和7年度

9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）
1	バーガーパン	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		塩　イースト	
	てりやきチキンパティ	とりにく（鶏）	パンこ（小麦）　さとう	たまねぎ　りんご（りんご）	しょうゆ（小麦　大豆）	588
	キャベツ			キャベツ		
月	１しょくマヨネーズ		１しょく卵不使用マヨネーズ（大豆）			682
	マロニースープ	ベーコン ぶたにく（豚）	マロニー さとう	たまねぎ　にんじん　はくさい　パセリ	ガラスープ（鶏）中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）塩 塩　調味料（大豆）しょうゆ（小麦　大豆）こしょう（大豆）	
2	ごはん		こめ			
	プチぎょうざスープ	プチぎょうざ ぶたにく（豚）　とりにく（鶏） だいずこ（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　チンゲンサイ しいたけ　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）	600 729
火	チンジャオロース	ぶたにく（豚）	さとう　ごまあぶら（ごま）	にんじん　たけのこ　ピーマン もやし　カラーピーマン	卸しょうが　卸にんにく　酒 しょうゆ（小麦　大豆）　オイスターソース	
3	こくとうパン	だっしふんにゅう（乳）	こむぎ（小麦）　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	
	ポークビーンズ	ぶたにく（豚）　だいず（大豆）	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　グリンピース	ケチャップ　ウスター　こしょう（大豆） 洋スープ（大豆　豚　ゼラチン）　赤ワイン	619
水	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー ぶたにく（豚）	バター（乳） さとう	ほうれんそう　キャベツ　コーン	塩　こしょう（大豆）　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　香辛料	786
4	けいはん	きんしたまご とりささみ たまご（卵） とりにく（鶏）	こめ　さとう さとう　でんぷん	しいたけ　にんじん　ねぎ さやいんげん　たくあん（小麦）	しょうゆ（小麦　大豆） ガラスープ（鶏）　酒　みりん　塩 塩　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　野菜スープ	671 820
木	さかなとだいずのあまからあげ	まぐろ　だいず（大豆）	だいずあぶら（大豆）　さとう でんぷん　ごま（ごま）	えだまめ（大豆）	卸しょうが　しょうゆ（小麦　大豆） みりん　酒	
5	ごはん		こめ			
	ぶたキムチ	ぶたにく（豚）	さとう　ごまあぶら（ごま）	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　キムチ（大豆）　にら	しょうゆ（小麦　大豆）　酒	597
金	つみれじる	白身魚とごぼうの団子　とうふ（大豆） たら　イトヨリダイ　とうふ（大豆）	でんぷん　さとう	にんじん　しいたけ　こまつな　ねぎ ごぼう	かつおだし　しょうゆ（小麦　大豆）　酒 塩　昆布エキス　かつお節エキス	703
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
8	げんりょうコッペパン	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		塩　イースト	
	やきそば	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ たら	めん（小麦） でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ピーマン	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） 塩　ウスター　こしょう（大豆）	613 837
月	つくねのてりやき（小1こ、中2こ）	とりにく（鶏）	パンこ（小麦）　でんぷん　さとう	たまねぎ　れんこん	卸しょうが　しょうゆ（小麦　大豆）	
	マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ（乳　大豆）			
9	ハヤシライス	ぶたにく（豚）	こめ　むぎ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	ガラスープ（鶏）　ウスター　ハヤシルウ（小麦　大豆） デミグラス（小麦　豚　牛　大豆）　赤ワイン　ケチャップ	663
火	キャベツのソテー	ベーコン ぶたにく（豚）	バター（乳） さとう	キャベツ　にんじん　ピーマン	塩　こしょう（大豆）　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　調味料（大豆）	828
10	チーズパン	だっしふんにゅう（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	
	やさいスープ	ベーコン ぶたにく（豚）	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　はくさい コーン	ガラスープ（鶏）　しょうゆ（小麦　大豆） コンソメ（鶏　豚）　塩　こしょう（大豆） 塩　調味料（大豆）	593 755
水	ジャーマンポテト	ウインナー ぶたにく（豚）	じゃがいも　だいずあぶら（大豆）　バター（乳） さとう	たまねぎ　パセリ	塩　こしょう（大豆） 塩　香辛料	
11	カラフルやきにくどん	ぶたにく（豚）　みそ（大豆）	こめ　むぎ さとう　ごま（ごま）	たまねぎ　にんじん　カラーピーマン ピーマン　キャベツ　りんご（りんご）	卸にんにく　卸しょうが　ウスター　みりん しょうゆ（小麦　大豆）　オイスターソース　酒	586
木	チンゲンサイスープ	ベーコン ぶたにく（豚）	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　えのきたけ チンゲンサイ	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 塩　調味料（大豆）　こしょう（大豆）	715
12	ごはん		こめ			
	やさいのごまじる	とうふ（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	587
金	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） てんぷら ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら	せんぎりだいこん　こんにゃく にんじん　カラーピーマン　にら	塩　こしょう（大豆） しょうゆ（小麦　大豆） 塩	727
16	ドライカレー	ぶたミンチ（豚）　ぎゅうミンチ（牛） だいず（大豆）　チーズ（乳）	こめ	たまねぎ　にんじん えだまめ（大豆）	カレーこ　卸にんにく　ウスター ケチャップ　カレールウ（小麦　大豆）	586
火 ひむかのひ	わかめスープ	わかめ とうふ（大豆）		にんじん　しめじ　ねぎ	ガラスープ（鶏）　しょうゆ（小麦　大豆）　塩　酒 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　こしょう（大豆）	733
17	げんりょうこめこパン	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	
	ボロネーゼスパゲティ	ぶたミンチ（豚）　だいず（大豆）	スパゲティ（小麦）	たまねぎ　にんじん　しめじ グリーンピース	塩　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆） ウスター　ケチャップ　塩　こしょう（大豆）	548
水	ほうれんそうのソテー	ベーコン ぶたにく（豚）	バター（乳） さとう	ほうれんそう　にんじん　コーン	塩　こしょう（大豆）　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　調味料（大豆）	706
18	ごはん		こめ			
	マーボーどうふ	ぶたミンチ（豚）　だいず（大豆） とうふ（大豆）　みそ（大豆）	さとう　でんぷん	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） マーボー豆腐のもと（小麦　大豆　鶏　豚　ゼラチン）	651
木	フルーツジュレ		アセロラジュレ（りんご）	おうとう（桃）　パイン　みかん　ナタデココ		809
19	ごはん		こめ			
	さんまかんろに	さんま	さとう　でんぷん		しょうゆ（小麦　大豆）　みりん　塩	616
	きんぴらごぼう	ぶたにく（豚）	さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	ごぼう　にんじん　こんにゃく	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん	
金	みそけんちんじる	とりにく（鶏）　とうふ（大豆）　みそ（大豆）	じゃがいも	にんじん　だいこん　ねぎ	あじごだし	674
22	こくとうパン	だっしふんにゅう（乳）	こむぎ（小麦）　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	
	ミートボールのあまずに	ミートボール とりにく（鶏）　ぶたにく（豚）	さとう　でんぷん でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　ピーマン　カラーピーマン たまねぎ	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま） しょうゆ（小麦　大豆）　ケチャップ　酢 チキンオイル（鶏）　塩	593
月	マカロニサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう	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）	750
24	ミルクパン	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		塩　イースト	
	ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく（豚）	はるさめ　さとう ごまあぶら（ごま）	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　キャベツ	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）しょうゆ（小麦　大豆） 卸しょうが　卸にんにく　酒	569
水 ベジかつのひ	もやしのナムル	とりささみ とりにく（鶏）	ごまあぶら（ごま）　さとう　ごま（ごま）	にんじん　もやし　きゅうり	酢　しょうゆ（小麦　大豆）　塩 塩　野菜スープ	718
25	げんりょうわかめごはん（２割減）	わかめ	こめ　さとう		塩	
	うどん	とりにく（鶏） あぶらあげ（大豆） てんぷら ぎょにく	うどん（小麦） でんぷん　さとう　なたねあぶら	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	763
木	シューマイ（小２こ、中３こ）	シューマ とりにく（鶏）　ぶたにく（豚）	さとう こむぎこ（小麦）　さとう	たまねぎ	しょうゆ（小麦　大豆）　酢 しょうゆ（小麦　大豆）　ほたて貝エキス　卸にんにく	791
高崎麓小リクエスト	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）	
	プリンタルト		プリンタルト（小麦　卵　乳　大豆）			
26	ごはん		こめ			
	さかなのかおりあえ	まぐろ	でんぷん　だいずあぶら（大豆） さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	ねぎ	酒　しょうゆ（小麦　大豆）　酢 レモン汁	586
金	ごもくじる	ぶたにく（豚）	はるさめ	にんじん　たけのこ　えのきだけ　ねぎ	かつおだし　しょうゆ（小麦　大豆）　酒　塩	726
29	げんりょうマヨネーズパン	だっしふんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦）　ショートニング　さとう 卵不使用マヨネーズ（大豆）		塩　イースト	
	にくだんごスープ	中華風つくね とりにく（鶏）	とんし（豚）　パンこ（小麦）　ごまあぶら（ごま）	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　にら　にんにく	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 オイスターソース　しょうゆ（小麦　大豆）　塩	545 719
月	ひやしちゅうか	きんしたまご たまご（卵） ロースハム ぶたにく（豚）	めん（小麦）　サラダあぶら（大豆）　さとう ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま） さとう　でんぷん さとう	きゅうり　もやし	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　酢 しょうゆ（小麦　大豆） 塩　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　調味料（大豆）	
30	ごはん		こめ			
	マーボーなす	ぶたミンチ（豚）　だいず（大豆） あつあげ（大豆）　みそ（大豆）	さとう　ごまあぶら（ごま） でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ なす　しいたけ　ねぎ	卸にんにく　トウバンジャン しょうゆ（小麦　大豆）	611
火	バンバンジー	とりささみ とりにく（鶏）	さとう　ごまあぶら（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	759

◎ 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。
16日に使用する宮崎県産の食材は、ぶたミンチ、ベーコン、にんじん、ほうれん草です。

調味料

しょうゆ
大豆　小麦　塩

みりん
もち米　米こうじ
糖類　醸造アルコール

酒
加塩清酒　醸造アルコール
塩

みそ
大麦　大豆　塩　水あめ

ガラスープ
鶏　酵母エキス

赤ワイン
発酵調味料
（ぶどう果汁、塩）
アルコール　塩

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　ビネガー
塩　オニオン　香辛料

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　オニオンパウダー（大豆）　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
なたね油　とうもろこしでん粉　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　トマト　オニオン
ガーリック　香辛料　カラメル色素　酵母エキス

オイスターソース
魚介エキス（ほたて　かき　魚醤）　砂糖
かき　たん白加水分解物　こんぶエキス
酵母エキス　水あめ　塩　酒精　加工でん粉

中華スープ
塩　デキストリン　砂糖　たんぱく加水分解物　オニオン
ガーリック　魚醤パウダー　酵母エキス　ジンジャー
ごま油　調味動物油脂　こしょう　乳酸発酵酵母エキス
乳酸発酵トマトエキス　チキンパウダー　カラメル色素

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

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

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

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　加工でんぷん　カラメル色素

カレー粉
ターメリック　コリアンダー　クミン　フェネグリーク
こしょう　赤唐辛子　ちんぴ　香辛料

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　ホワイトペッパー　にんにく

マーボー豆腐のもと
しょうゆ　砂糖　にんにく　しょうが　塩　ラージャン
みそ　チキンエキス　でんぷん　ポークエキス
たん白加水分解物　調味料　カラメル色素　酒精

（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　大豆粉　塩
植物性たん白　香辛料　レモン果汁　こんにゃく粉

マーシャルビーンズ
植物油脂（大豆・パーム・コーン）　砂糖　大豆粉
ココア　ぶどう糖　脱脂粉乳　塩

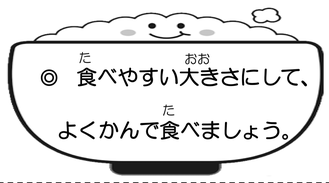
１しょく　卵不使用マヨネーズ
なたね油　大豆油　酢　塩　砂糖
植物性たん白　香辛料　調味料

卵不使用マヨネーズ（マヨネーズパン）
なたね油　大豆油　酢　塩　砂糖
植物性たん白　香辛料　調味料

アセロラジュレ
水あめ　砂糖　アセロラ果汁　りんご果汁　酸味料
ゲル化剤　加工でん粉　野菜色素　香料

ぶどうゼリー
ぶどう果汁　砂糖

プリンタルト
小麦粉　マーガリン　砂糖　乳製品　卵
脱脂粉乳　塩　乳化剤（大豆）



※ 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。