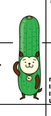
令和7年度

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）
2 月	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	
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ スケソウダラ	だいずあぶら（大豆） パンこ（小麦）　こむぎこ（小麦）		塩	567
	そえやさい			ブロッコリー　はくさい	クリーミーごまドレッシング（小麦　大豆）	
	マカロニスープ	ベーコン ぶたにく（豚）	じゃがいも　マカロニ（小麦）　さとう さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト	卸にんにく　洋スープ（大豆　豚　ゼラチン） 塩　調味料（大豆）　塩　こしょう（大豆）	715
	１しょくソース				１食ソース（りんご）	
3 火 ひな祭の行事食	ごもくずし	とりにく（鶏）　あぶらあげ（大豆）	こめ　さとう	ごぼう　にんじん　しいたけ	酢　塩　しょうゆ（小麦　大豆）	
	おびてん	まあじ　スケソウダラ　とうふ（大豆）	でんぷん　くろざとう		しょうゆ（小麦　大豆）　塩	566
	うおそうめんじる	とうふ（大豆） わかめ　うおそうめん　ぎょにく	でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	にんじん　えのきたけ　ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ（小麦　大豆）　塩 塩　みりん	698
	ひなあられ	のり	もちごめ　さとう		しょうゆ（大豆）	
4 水 ベジかつのひ	げんりょうチーズパン	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	
	ジャージャーめん	ぶたミンチ（豚）　みそ（大豆）	めん（小麦）　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　ピーマン　ねぎ	酒　しょうゆ（小麦　大豆）　トウバンジャン 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　卸にんにく	624
	キャベツのマヨネーズあえ 	まぐろみずに まぐろ	卵不使用マヨネーズ（大豆）　ごま（ごま）　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり	しょうゆ（小麦　大豆） 野菜スープ　塩	810
5 木	ごはん		こめ			
	とんこつに	ぶたにく（豚）　あつあげ（大豆）　なんこつ みそ（大豆）　ぶたにく（豚）　みそ（大豆）	さといも　くろざとう　さとう さとう	だいこん　にんじん　こんにゃく　しょうが しょうが	酒　しょうゆ（小麦　大豆） 酒　みりん　しょうゆ（小麦　大豆）	609
	はるさめサラダ	ロースハム 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）	753
6 金	むぎごはん		こめ　むぎ			
	ビーフシチュー	ぎゅうにく（牛）　しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	ガラスープ（鶏）　ハヤシルウ（小麦　大豆）　ケチャップ ウスター　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆）赤ワイン	630
	げんきもりもりサラダ	ロースハム　かつおぶし　こんぶ ぶたにく（豚）	さとう　サラダあぶら（大豆）　ごま（ごま） さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	しょうゆ（小麦　大豆）　酢　塩 塩　調味料（大豆）	784
9 月	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	
	たかなスパゲティ	ベーコン ぶたにく（豚）	スパゲティ（小麦）　サラダあぶら（大豆） ごまあぶら（ごま） さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ　ピーマン たかなづけ　カラーピーマン	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん 塩　調味料（大豆）	599 751
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）		おうとう（桃）　パイン　みかん　ナタデココ		
	チョコレートネオソフト		チョコレートネオソフト（乳　小麦）			
10 火	キムタクごはん	ぶたにく（豚）	こめ　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	はくさいキムチ（大豆）　たくあん　ねぎ	しょうゆ（小麦　大豆）	
	ぎょうざスープ	ぎょうざ ぶたにく（豚）　とりにく（鶏）	こむぎこ（小麦）	たまねぎ　にんじん　しいたけ 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）　塩 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　こしょう（大豆） 卸しょうが　しょうゆ（小麦　大豆）	701 846
	スイートポテトサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さつまいも　卵不使用マヨネーズ（大豆） さとう	きゅうり　にんじん	塩　こしょう（大豆） 塩　調味料（大豆）	
	りんごゼリー		さとう	りんご（りんご）		
11 水	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	
	ほくとみそラーメン	ぶたにく（豚）　みそ（大豆） やきぶた ぶたにく（豚）	めん（小麦）　サラダあぶら（大豆） さとう	もやし　にんじん　コーン　ねぎ きくらげ　キャベツ	北斗みそ（小麦　落花生　大豆　ごま） とんこつスープ（豚）　しょうゆ（小麦　大豆） しょうゆ（小麦　大豆）　チキンエキス（小麦　鶏）	677 857
	アスパラのツナサラダ	まぐろみずに まぐろ	卵不使用マヨネーズ（大豆）　さとう　ごま（ごま）	アスパラガス　きゅうり　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆） 野菜スープ　塩	
12 木 卒業祝の献立	せきはん	あずき	こめ			
	ほっかいよせなべ	ぶたにく（豚）　みそ（大豆）　とうにゅう（大豆） さけ（鮭）　あぶらあげ（大豆）　とうふ（大豆）		にんじん　だいこん　しめじ はくさい　コーン　ねぎ	かつおだし　酒 しょうゆ（小麦　大豆）	568
	もやしのごまずあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	にんじん　もやし　きゅうり	酢　塩　しょうゆ（小麦　大豆） 野菜スープ　塩	791
	ごましお		ごま（ごま）		塩	
	おいわいクレープ（中学校）		おいわいクレープ（大豆）			
13 金	ごはん		こめ			
	チキンなんばん	とりにく（鶏）	でんぷん　だいずあぶら（大豆）　さとう		塩　しょうゆ（小麦　大豆）　酢	655
	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）	
	１しょくタルタルソース		１食タルタルソース（大豆）			803
	わかめスープ	わかめ　とうふ（大豆）		にんじん　えのきたけ　ねぎ	ガラスープ（鶏）　しょうゆ（小麦　大豆）　酒　塩 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　こしょう（大豆）	
16 月 ひむかのひ	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	
	ビーフンいため	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ たら	ビーフン でんぷん　さとう	たまねぎ　しいたけ　にんじん たけのこ　キャベツ　ピーマン	オイスターソース　しょうゆ（小麦　大豆） 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　塩 塩　こしょう（大豆）	606
	グリーンサラダ	ロースハム ぶたにく（豚）	さとう	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり	和風ドレッシング（小麦　大豆　豚　りんご） 塩　調味料（大豆）	768
17 火	ごはん		こめ			
	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく（豚）　みそ（大豆） あつあげ（大豆） てんぷら ぎょにく	さとう でんぷん　さとう　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　いんげん	酒　卸にんにく　しょうゆ（小麦　大豆） 塩	632 784
	マロニーサラダ	わかめ　いとかまぼこ たら　ほき	マロニー　さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま） さとう　でんぷん	きゅうり	しょうゆ（小麦　大豆）　酢 塩　発酵調味料	
18 水	ホットドッグパン	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	
	ウインナー	ぶたにく（豚）	でんぷん　さとう		塩　香辛料	588
	キャベツ		卵不使用マヨネーズ（大豆）	キャベツ		
	１しょくケチャップ				１食ケチャップ	751
	コーンポタージュ	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　コーン パセリ	コーンポタージュ（乳　小麦　鶏　豚） 白ワイン　塩　こしょう（大豆） 塩　調味料（大豆）	
19 木	コーンごはん		こめ	コーン	塩　酒	tki
	にくうどん	ぎゅうにく（牛）　てんぷら あぶらあげ（大豆）　ぎょにく	うどん（小麦）　さとう でんぷん　さとう　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん　かつおだし 塩	644
	せんぎりだいこんのナムル	とりささみ とりにく（鶏）	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	789
23 月	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	
	ぶたにくのトマトに	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　しめじ パセリ　トマト	洋スープ（大豆　豚　ゼラチン）　赤ワイン　塩 ウスター　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆） ケチャップ　ガラスープ（鶏）	544 692
	ほうれんそうのレモンあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう	ほうれんそう　にんじん　コーン	しょうゆ（小麦　大豆）　レモン汁 野菜スープ　塩	
24 火	ごはん		こめ			
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ ぶたにく（豚）　とりにく（鶏）	あぶら（豚）　さとう　でんぷん	たまねぎ	ウスター　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆）みりん 調味料　塩　植物性たん白（大豆）　ケチャップ	702
	そえブロッコリー			ブロッコリー	玉ねぎドレッシング（小麦　大豆　豚）	765
	はくさいスープ	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　パセリ	ガラスープ（鶏）　コンソメ（鶏　豚）こしょう（大豆） 塩　調味料（大豆）　塩　しょうゆ（小麦　大豆）	
	おいわいクレープ（小学校）		おいわいクレープ（大豆）			
25 水	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	
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく（豚） ラビオリ とりにく（鶏）　ぶたにく（豚）	 さとう こむぎこ（小麦）　パンこ（小麦）　さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ たまねぎ	ガラスープ（鶏）　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　調味料（大豆） 洋スープ（大豆　豚　ゼラチン）　塩 塩　大豆たん白（大豆）　香辛料　調味料	662 843
	さかなのかわりあげ	たら	でんぷん　だいずあぶら（大豆）　さとう ごま（ごま）　パンこ（小麦）	ねぎ	しょうゆ（小麦　大豆）　ウスター	

◎ 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、豚肉、しいたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、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
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

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

白ワイン
発酵調味料（ぶどう果汁、塩）アルコール　塩

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

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

洋スープ
塩　砂糖　ぶどう糖　豚脂　コーンスターチ　でんぷん
動物油脂　たん白加水分解物　乳酸発酵酵母エキス
乳酸発酵トマトエキス　デキストリン　かつおエキス
酵母エキス　香辛料　調味料　酸味料

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

コーンポタージュ
スイートコーンパウダー　デキストリン　加工油脂
でん粉　小麦粉　塩　脱脂粉乳　豚脂　砂糖
全粉乳　チーズ　ほたてパウダー　香辛料　調味料

北斗みそ
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

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

日向夏ドレッシング
なたね油　大豆油　日向夏みかん果汁　酢
しょうゆ　調味料　カラシ抽出物

クリーミーごまドレッシング
砂糖　醸造酢　しょうゆ　ごま　塩　ホワイトペッパー

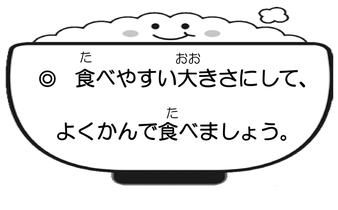
玉ねぎドレッシング
酢　しょうゆ　植物油脂　玉ねぎ
砂糖　しいたけ　かつおだし　にんにく

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

１食タルタルソース（卵不使用）
なたね油　コーン油　パーム油　酢　水あめ　砂糖
ピクルス　大豆粉　塩　乾燥たまねぎ　香辛料
レモン果汁　こんにゃく粉　乾燥パセリ

１食ソース
トマト　りんご　デーツ　にんにく　砂糖
ぶどう糖果糖液糖　酢　植物性たん白加水分解物　塩
でんぷん　香辛料　オニオンエキス　カラメル色素

１食ケチャップ
トマト　砂糖　酢　塩　たまねぎ　香辛料

おいわいクレープ
豆乳　加工油脂　砂糖　いちごピューレ　米粉
植物油（こめ・なたね）　水あめ　いちご果汁
大豆粉　小麦不使用しょうゆ　加工デンプン
香料　ベーキングパウダー

チョコレートネオソフト
水あめ　砂糖　ショートニング　ココア
小麦粉　脱脂粉乳　塩