

令和7年度

6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	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	594
	エスニカンシチュー	とりにく（鶏） きゅうにゅう（乳） なまクリーム（乳）	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	シチュールウ（小麦 乳 大豆 豚）カレーこ 塩 ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 鶏） こしょう（大豆）	754
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	
3月	ごはん		こめ			569
	やさいのうまに	とりにく（鶏） あつあげ（大豆）	じゃがいも さとう	ごぼう にんじん れんこん しいたけ だけのこ こんにゃく いんげん	しょうゆ（小麦 大豆） みりん 酒	700
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	さとう	きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	
4月	ミルクパン	きゅうにゅう（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	592
	ミートボールのトマトに	だいず（大豆）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ トマト	ケチャップ デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） 洋スープ（大豆 豚 せらチン） 赤ワイン 塩 植物性たんぱく（小麦） 香辛料 こしょう しょうゆ（小麦 大豆） 塩 ウスター	752
	かみかみサラダ		ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう こま（ごま） ごまあぶら（ごま）	ごぼう せんぎりだいこん きゅうり	酢 しょうゆ（小麦 大豆）	
5月	みやざきやさいのぶたどん	ぶたにく（豚）	こめ むぎ さとう ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく せんぎりだいこん ピーマン カラーピーマン	酒 卸しょうが しょうゆ（小麦 大豆） みりん みりん	610
	いんげんのマヨネーズあえ	とりにく（鶏）	さとう ごま（ごま） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	いんげん きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 野菜スープ	758
	ごはん		こめ			624
6月	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 だけのこ 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） しょうゆ（小麦 大豆）	764
	キャベツのツナあえ	まぐろ	さとう ごま（ごま）	キャベツ もやし にんじん	野菜スープ 塩	
	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	567
9月	たかなスバゲティ		スバゲティ（小麦） サラダあぶら（大豆） ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん ピーマン たかなづけ しめじ カラーピーマン	しょうゆ（小麦 大豆） みりん	732
	カリフラワーサラダ	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）	
	りんごジャム	ぶたにく（豚）	りんごジャム（りんご）			600
10月	ビーンズカレー	とりにく（鶏） だいず（大豆）	こめ 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） デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） カレールウ（小麦 大豆） ウスター 卸にんにく 青じそドレッシング（小麦 大豆）	745
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ あかかえでのり かんてん	さとう でんぷん	きゅうり キャベツ	塩 発酵調味料	573
	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	729
11月	はっほうさい	ぶたにく（豚）	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ もやし だけのこ キャベツ いんげん	中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 しょうゆ（小麦 大豆） こしょう（大豆） 塩	
	フルーツポンチ		でんぷん さとう	おうとう（糖） バイロ みかん	ブタデココ ゲル化剤 酸味料 香料 レモン汁	635
	ごはん		こめ			792
12月	とりにくとかじゃがいものいそに	とりにく（鶏） ひじき	じゃがいも さとう	にんじん えだまめ（大豆）	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん 塩 和風だし	584
	きゅうりとささみのナムル	とりにく（鶏）	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 酢 塩 野菜スープ	726
	ごはん		こめ			597
13月	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 もやし キムチ	酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆） 酢 唐辛子	755
	かぼちゃだんごじる	とりにく（鶏） とうふ（大豆）	かぼちゃだんご じゃがいも じゃがいも こむぎこ（小麦） こめあぶら	にら キャベツ はくさい にんにく トマト だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ	かつおだし うす口（小麦 大豆） 塩	622
	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	771
16月	ボークビーンズ	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 せらチン） 赤ワイン しょうゆ（小麦 大豆） 酢	586
	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	焼きそばソース（大豆 豚 りんご） 塩 ウスター こしょう（大豆）	781
	ごはん		こめ			609
17月	さばたつたあげ	さば（さば）	だいずあぶら（大豆） でんぷん こめこ	しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） みりん ゆかり しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	760
	キャベツのゆかりあえ	ちくわ	でんぷん さとう しょうぶつゆし			648
	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 えのきたけ ねぎ	あじごだし	793
18月	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	637
	やきそば	ぶたにく（豚）	めん（小麦）	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）	793
	せんぎりだいこんのマヨネーズあえ	こんぶ	でんぷん さとう	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 野菜スープ 塩	602
19月	ごはん		こめ			749
	じゃがいものそばろに	とりミンチ（鶏） あつあげ（大豆）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく だけのこ しいたけ えだまめ（大豆）	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん	614
	マロニーサラダ	わかめ	マロニー ごまあぶら（ごま） さとう	きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	763
20月	ヨーグルト	ヨーグルト（乳 せらチン）	さとう でんぷん			597
	ビビンバどん	きゅうにく（牛）	こめ むぎ さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	にんじん だけのこ もやし ほうれんそう ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） 卸にんにく トウバンジャン 酒	763
	はるさめスープ	たまご（卵）	さとう でんぷん	たまねぎ しいたけ にんじん はくさい	塩 しょうゆ（小麦 大豆） ガラスープ（鶏） 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 乳 酸味料（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） こしょう（大豆）	760
23月	ミルクパン	きゅうにゅう（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	609
	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）	たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ はくさい チンゲンサイ	ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆） 卸にんにく 卸しょうが 酒 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 卸にんにく しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	760
	きゅうりのさっぱりあえ	いとかまぼこ	ごまあぶら（ごま） さとう さとう でんぷん	きゅうり		648
24月	くろまめきなこクリーム		黒豆きなこクリーム（乳 大豆 ごま）			793
	ごはん		こめ			637
	からあげ	とりにく（鶏）	ごまあぶら（ごま） でんぷん だいずあぶら（大豆）		卸にんにく 卸しょうが 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 日向夏ドレッシング（小麦 大豆）	793
25月	そえやさい			プロッコリー きゅうり	あじごだし	637
	こまつなのみそしる	とうふ（大豆） みそ（大豆）		たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ ねぎ		793
26月	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	637
	ポトフ	ぶたにく（豚）	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ パセリ	チキンブイヨン（鶏） 塩 こしょう（大豆） コンソメ（鶏 豚） しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料 香辛料	793
	水	とりにく（鶏）	あぶら（豚） でんぷん さとう		ケチャップ デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） 塩 調味料（大豆） ウスター 塩	597
27月	ペンネのトマトソースいだめ	チーズ（乳）	ペンネ（小麦） サラダあぶら（大豆）	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ピーマン		763
	フルーツムース	ぶたにく（豚）	さとう			597
28月	ごはん		こめ			602
	とりにくのみそそばかし	とりにく（鶏） あつあげ（大豆） だいず（大豆） みそ（大豆）	さとう じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 卸しょうが	749
	木	やさいのこんぶあえ	こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん	塩 しょうゆ（小麦 大豆）	614
29月	ごはん		こめ			765
	れんこんのきんぴら	ぶたにく（豚）	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩 七味とがらし（ごま）	597
	金	いものこじる	とりにく（鶏）	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒	763
30月	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	597
	にくだんごスープ	中華風つくね	とんし（豚） パンこ（小麦） ごまあぶら（ごま） めん（小麦） サラダあぶら（大豆） さとう	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	763
	水	ひやしちゅうか	ごまあぶら（ごま） ごま（ごま） さとう でんぷん	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）	597

◎ 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16日に使用する宮崎県産の食材は、「ぶたにく、にんじん、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ちりめん」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

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 ピネガー
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 ピネガー 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 バーム油 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

ホワートルウ
小麦粉 ラード バーム油 砂糖 塩 チキンエキス
チーズ 脱脂粉乳 オニオン ガーリック 香辛料

シチュールウ
バーム油 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
オニオン 調味料 乳化剤 香料 カロチン色素

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

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 シンジャー
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

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

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

チキンブイヨン
鶏 たまねぎ 人参
セロリ ローリエ

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

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

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 白菜エキス
オニオンエキス 青じそ 酵母エキス 香辛料

(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 大豆粉 塩
植物性たん白 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉

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
いわしびし 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

七味唐辛子
唐辛子 陳皮 ごま 山椒 青のり ケシの実 しょうが

ゆかり
塩蔵赤しそ 梅酢 砂糖 塩 酵母エキス 酸味料

りんごジャム
水あめ 砂糖 りんご ゲル化剤 酸味料

黒豆きなこクリーム
食用油脂 砂糖 乳糖 水あめ きなこ 塩

フルーツムース
練乳 砂糖 みかん 植物油脂 脱脂粉乳 ゲル化剤

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

～お知らせ～
13日のかぼちゃ団子汁には、一口サイズのかぼちゃ団子が入っています。
よくかんで食べましょう。