

令和7年度

7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 火	ごはん		こめ			567
	ふたにくとやさいのしょうがいため	ふたにく（豚） あぶらあげ（大豆）	さとう	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 みりん	
	つみれじる	とうふ（大豆） やさいつみれ ぎょにく	でんぷん さとう	にんじん しいたけ こまつな ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	かつおだし しょうゆ（小麦 大豆） 酒 塩	704
2 水	げんりょうコッペパン	だっしぷんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	614
	ジャージャーめん	ふたミンチ（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 ビーマン ねぎ	酒 卸にんにく 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	
	キャベツのマヨネーズあえ	ふたにく（豚） ローズハム	さとう ノンエッグマヨネーズ（大豆） ごま（ごま）	キャベツ にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆）	794
3 木	いちごジャム		いちごジャム（りんご）			601
	ごはん		こめ			
	やさいのピリからに	とりにく（鶏） あつあげ（大豆） てんぷら ぎょにく	じゃがいも さとう でんぷん さとう なたねあぶら	しょうが だいこん にんじん こんにゃく えだまめ（大豆）	しょうゆ（小麦 大豆） 卸にんにく オイスターソース トウバンジャン	745
4 金	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	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 発酵調味料	581
	うおそうめんじる	とうふ（大豆） わかめ ぎょにく	さとう でんぷん さとう	にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 しょうゆ（小麦 大豆）	
	つくぬでりやき（小：1こ、中：2こ）	とりにく（鶏） うおそうめん	パンこ（小麦） でんぷん さとう	たまねぎ れんこん	かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 みりん	722
7 月	たなばたゼリー		たなばたゼリー		卸しょうが しょうゆ（小麦 大豆）	643
	ホットドッグパン	だっしぷんにゅう（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	ウインナー ふたにく（豚）	でんぷん さとう		塩 香辛料	809
8 火	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ（大豆）	キャベツ	塩 しょうゆ（小麦 大豆）	620
	1 しゃくケチャップ				1 食ケチャップ	
	にんじんポタージュ	きゅうにゅう（乳） なまクリーム（乳） ベーコン ふたにく（豚）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ	クリームポタージュ（乳 小麦 大豆 豚） 塩 こしょう（大豆） 塩 調味料（大豆）	772
9 水	ごはん		こめ			600
	さかなのなんばんづけ	たら	でんぷん だいすあぶら（大豆） さとう	たまねぎ にんじん ビーマン カラービーマン	しょうゆ（小麦 大豆） 酢	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ（大豆） みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	あじごだし	761
10 木	チーズパン	だっしぷんにゅう（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	625
	ホイコーロー	ふたにく（豚） あつあげ（大豆） みそ（大豆）	さとう ごまあぶら（ごま）	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ビーマン いら	卸しょうが 卸にんにく テンメンジャン 酒 トウバンジャン しょうゆ（小麦 大豆）	
	きゅうりのかっぱづけ		さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	きゅうり	卸にんにく しょうゆ（小麦 大豆） 酢	777
11 金	なつやさいカレー	ふたにく（豚）	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ りんご（りんご）	ガラスープ（鶏） 卸にんにく デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） カレールウ（小麦 大豆） ウスター	567
	フルーツポンチ		カットゼリー（サイダー） さとう はちみつ	おうとう（桃） パイン みかん	ナタデココ ゲル化剤 酸味料 香料 レモン汁	
	カラフルやきにくどん	ふたにく（豚） みそ（大豆）	こめ むぎ ごま（ごま） さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン カラービーマン りんご（りんご）	卸にんにく 卸しょうが ウスター みりん 酒 しょうゆ（小麦 大豆） オイスターソース	704
14 月	チンゲンサイスープ	ベーコン ふたにく（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） 塩 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） こしょう（大豆） 塩 調味料（大豆） こしょう（大豆）	600
	げんりょうこくとうパン	だっしぷんにゅう（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	
	ボロネーゼスパゲティ	ふたミンチ（豚） だいす（大豆）	スパゲティ（小麦）	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	塩 デミグラス（小麦 牛 豚 大豆） 塩 ウスター ケチャップ こしょう（大豆）	779
15 火	ミモザサラダ	そぼろたまご たまご（卵）	でんぷん さとう なたねあぶら	にんじん きゅうり キャベツ	玉ねぎドレッシング（小麦 大豆 豚） しょうゆ（小麦 大豆） 塩	626
	ごはん		こめ			
	ふたにくのソースいため	ふたにく（豚）	さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン	ケチャップ ウスター こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） 酢	764
16 水	だいこんばのみそしる	とうふ（大豆） みそ（大豆）	じゃがいも	だいこん にんじん だいこんば ねぎ	あじごだし	574
	あおりんごゼリー		あおりんごゼリー（りんご）			
	ミルクパン	きゅうにゅう（乳） だっしぷんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	723
17 木	とりにくのトウバンジャンやき	とりにく（鶏）	さとう	ねぎ	塩 卸にんにく しょうゆ（小麦 大豆） トウバンジャン 酒	587
	ブロッコリーサラダ	ローズハム ふたにく（豚）	さとう	ブロッコリー きゅうり コーン	玉ねぎドレッシング（小麦 大豆 豚） 塩 調味料（大豆）	
	マロニースープ	ベーコン ふたにく（豚）	マロニー さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	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） 塩 調味料（大豆） こしょう（大豆）	726
18 金	ハヤシライス	ふたにく（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 ケチャップ デミグラス（小麦 豚 牛 大豆） ハヤシルウ（小麦 大豆） 赤ワイン	598
	フレンチサラダ	ローズハム ふたにく（豚）	さとう サラダあぶら（大豆） さとう	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう（大豆） 酢 塩 調味料（大豆）	
	ごはん		こめ			740
22 火	いわししょうがに	いわし	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ（小麦 大豆） 塩 みりん	574
	こまつなのしらすあえ	ちりめん	さとう ごま（ごま）	こまつな にんじん きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆）	
	さわにわん	ふたにく（豚） あぶらあげ（大豆）		にんじん しいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ（小麦 大豆）	726
22 火	ちゅうかどん	ふたにく（豚） ほそかまぼこ たら	こめ むぎ でんぷん でんぷん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ 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 酒 こしょう（大豆）	574
	ぎょうざ （小：2こ、中：3こ）	ぎょうざ ふたにく（豚） とりにく（鶏）	さとう でんぷん さとう こむぎこ（小麦） あぶら（大豆）	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 しょうゆ（小麦 大豆） 塩	

◎ 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】

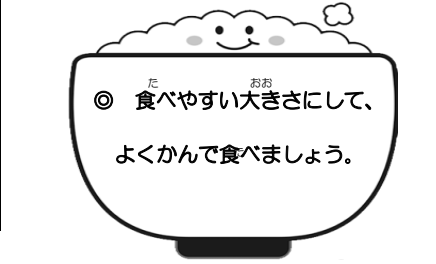
★「ベジ活の日」 1日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

★「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、「鶏肉、ベーコン、ローズハム、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、パセリ」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	
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	
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	
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	
クリームポタージュ 小麦粉 ホエイパウダー 食用精製加工油脂 脱脂粉乳 コーンスターチ ぶどう糖 塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物（大豆） 全粉乳 野菜パウダー 植物油脂 香辛料 ポークエキス 加工でん粉 調味料 カロテン色素	
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	テンメンジャン みそ 砂糖 ごま油 しょうゆ
（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	
たなばたゼリー 砂糖 みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 寒天 酸味料 ゲル化剤	
あおりんごゼリー 砂糖 水あめ 青りんご濃縮果汁 ゲル化剤	
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	
1食ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	
いちごジャム 水あめ 砂糖 いちご りんご 酸味料 香料	
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	



※ 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。