

令和7年度

5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 木	ごはん あつあげのあまからいため	ぶたにく（豚） あつあげ（大豆）	こめ ごまあぶら（ごま） さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	酒 酢にんにく 酢しょうがが みりん しょうゆ（小麦 大豆） トウバンジャン	601 748
	はくさいのみそしる	とうふ（大豆） みそ（大豆）	じゃがいも	にんじん はくさい ねぎ	あじごだし	
	さんさいたきこみごはん	とりにく（鶏） あぶらあげ（大豆）	こめ さとう	にんじん わらび えのきたけ だけのこ	しょうゆ（小麦 大豆） 酒 塩	
2 金	いわしのトマトに	いわし	さとう こめこ	たまねぎ トマト	ケチャップ みりん 塩 レモン汁 香辛料	628
	みそけんちんじる	ぶたにく（豚） とうふ（大豆） みそ（大豆）	さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あじごだし	735
	こどものひゼリー	どうにゅう（大豆）	さとう		りんご果汁（りんご） レモン汁	
7 水	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	
	しろはなまめのポターージュ	とりにく（鶏） きゅうにゅう（乳） しろはなまめ しろういけんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ はくさい パセリ	ガラスープ（鶏） 塩 こしょう クリームポターージュ（乳 小麦 大豆 豚）	638
	ひゅうがどりコロッケ	とりにく（鶏） ひゅうがどりコロッケ	だいずあぶら（大豆） じゃがいも さとう パンこ・こむぎこ（小麦）	にんじん たまねぎ	塩 香辛料	769
	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）	
	1しょくソース				1食ソース	
8 木	チキンカレー	とりにく（鶏）	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 酢にんにく	606
	ごまじゃこサラダ	ちりめん ぶたにく（豚）	さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま） さとう	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ（小麦 大豆） 酢にんにく 塩 調味料（大豆）	749
9 金	さけなめし		こめ		鮭菜めしのもと（さけ ごま）	
	じゃがいもとベーコンのにももの	ぶたにく（豚） あつあげ（大豆）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく グリンピース	酒 しょうゆ（小麦 大豆） みりん	603
	せんぎりだいこんのはいにくあえ	ぶたにく（豚）	さとう		塩 調味料（大豆）	752
12 月	マヨネーズパン	だっしふんにゅう（乳）	さとう さとう てんぷん	せんぎりだいこん きゅうり	うめぼし しょうゆ（小麦 大豆） 塩 発酵調味料	590
	マーボーはるさめ	ぶたミンチ（豚）	さとう せんぎり 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	745
	もやしのナムル	とりにく（鶏） とりささみ	はるさめ さとう ごま（ごま） ごまあぶら（ごま） ごまあぶら（ごま） さとう ごま（ごま）	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり	中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま）しょうゆ（小麦 大豆） マーボー豆腐の素（小麦 大豆 鶏 豚 ゼラチン）酒 酢 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 塩 野菜スープ	
13 火	ごはん		こめ			601
	おろしハンバーグ	ハンバーグ ぶたにく（豚） とりにく（鶏）	さとう あぶら（豚） さとう てんぷん	だいこん	しょうゆ（小麦 大豆） みりん 酢しょうがが 調味料 塩 植物性たん白（大豆）	748
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ（大豆） とうにゅう（大豆） みそ（大豆）		たまねぎ しめじ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	あじごだし	
14 水	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	630
	にんじんポターージュ	きゅうにゅう（乳） なまクリーム（乳）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ	クリームポターージュ（乳 小麦 大豆 豚） 塩 調味料（大豆） 塩 こしょう（大豆）	800
	アスパラソテー	とりにく（鶏） ミニウィンナー	バター（乳） あぶら（豚） てんぷん さとう	アスパラガス キャベツ しめじ コーン	塩 しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料 香辛料 こしょう（大豆）	
15 木	てづくりココアむしパン	きゅうにゅう（乳）	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	
	ごはん		こめ			681
	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）	酢しょうがが しょうゆ（小麦 大豆） みりん 酒	842
16 金	さつまじる	とりにく（鶏） あぶらあげ（大豆） みそ（大豆）	さつまいも	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	あじごだし	
	ごはん		こめ			605
	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 だけのこ しいたけ もやし ピーマン カラーピーマン	しょうゆ（小麦 大豆） オイスターソース 酢しょうがが 酢にんにく 酒	744
19 月	ちゅうかコンスープ	たまご（卵）	でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい コーン パセリ	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）	
	レモンゼリー	ぶたにく（豚）	さとう		レモン果汁	
	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）	さとう さとう	塩 イースト		585
21 水	わふうスバゲティ	ぶたにく（豚）	スバゲティ（小麦） パター（乳） サラダあぶら（大豆）	にんじん たまねぎ アスパラガス エリンギ しめじ	オイスターソース ウスター みりん しょうゆ（小麦 大豆）	762
	ブロッコリーサラダ	とりにく（鶏） とりささみ	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 野菜スープ	
	ごはん		こめ			629
22 木	ちくぜんに	とりにく（鶏） あつあげ（大豆）	さとう	ごぼう にんじん れんこん だけのこ こんにゃく いんげん	酒 しょうゆ（小麦 大豆） みりん	783
	ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ（大豆）	さとう ごま（ごま） でんぷん さとう しょうぶつゆし	ほうれんそう にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） みりん 塩	
	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	638
23 火	ビーフンいため	ぶたにく（豚）	ビーフン	たまねぎ しいたけ にんじん だけのこ キャベツ ピーマン	しょうゆ（小麦 大豆） オイスターソース 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） 塩 塩 こしょう（大豆）	801
	フルーツジュレ	たら	でんぷん さとう	アセロラジュレ（りんご）	おうとう（糖） バイン みかん ナタデコ	
	おやこどん	とりにく（鶏） たまご（卵） あぶらあげ（大豆）	こめ むぎ さとう てんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆） みりん	630
24 水	キャベツのツナあえ	たら	でんぷん さとう	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ（小麦 大豆） 野菜スープ 塩	777
	ごはん		こめ			618
	すどり	とりにく（鶏） あつあげ（大豆）	でんぷん さとう だいずあぶら（大豆）	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ピーマン	しょうゆ（小麦 大豆） 酢しょうがが 酢 ケチャップ	769
26 月	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） 塩 酒 中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） こしょう（大豆）	
	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	593
	かわりマーボーどうふ	ぶたミンチ（豚） だいず（大豆） とうふ（大豆）	さとう てんぷん	たまねぎ にんじん だけのこ	中華スープ（大豆 鶏 豚 ごま） ケチャップ しょうゆ（小麦 大豆） 七味唐辛子（ごま） 塩	750
27 火	げんきもりもりサラダ	かつおぶし こんぶ	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）	
	減量あかかぶあおなごはん（2割減）		こめ		赤かぶ青菜ごはんのもと（乳）	553
	ごもくうどん	とりにく（鶏） てんぷら	うどん（小麦） あぶらあげ（大豆）	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	680
28 水	わかめのすのもの	わかめ たら ぼき	さとう さとう てんぷん	きゅうり	しょうゆ（小麦 大豆） 酢 塩 発酵調味料	
	きなこあげパン（小：1こ、中：2こ）	コッペパン きなこ（大豆） だっしふんにゅう（乳）	だいずあぶら（大豆） さとう こむぎこ（小麦） さとう ショートニング		塩 イースト	622
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく（豚）	さとう	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	ガラスープ（鶏） しょうゆ（小麦 大豆） 塩 調味料（大豆） 塩 こしょう（大豆）	727
29 木	ウインナーとキャベツのソテー	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	洋スープ（大豆 豚 ゼラチン） 塩 大豆たん白（大豆） 香辛料 調味料	
	ウインナー	ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ にんじん コーン	塩 こしょう（大豆） しょうゆ（小麦 大豆） 塩 香辛料	
	ごはん		こめ			609
30 金	どんこつに	ぶたにく（豚） あつあげ（大豆） なんこつ みそ（大豆） なんこつ（豚） みそ（大豆）	さといも くらざとう さとう しょうが	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）	749
	きゅうりのかつぱづけ		さとう ごまあぶら（ごま） ごま（ごま）	きゅうり	酢にんにく しょうゆ（小麦 大豆） 酢	593
	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 ケチャップ デミグラス（小麦 豚 牛 大豆） 赤ワイン ハヤシルウ（小麦 大豆）	740
	ほうれんそうとコーンのレモンあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう	ほうれんそう コーン	しょうゆ（小麦 大豆） レモン汁 野菜スープ 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。

※ 4月からマヨネーズパンに使用するマヨネーズが卵不使用のものになっています。

【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、ベーコン、にんじん、しいたけ、ピーマン、カラーピーマン、はくさい、パセリ」です。

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
みりん もち米 米こうじ 糖類 醸造アルコール	ガラスープ 鶏 酵母エキス
みそ 大麦 大豆 塩 水あめ	こしょう 大豆粉 黒こしょう 大麦粉
赤ワイン 発酵調味料 （ぶどう果汁、塩） アルコール 塩	ケチャップ トマト 砂糖 ビネガー 塩 オニオン 香辛料
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 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
ハヤシルウ 小麦粉 ラード バーム油 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	クリームポターージュ 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
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 ごま油 シンジャー 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
マーボー豆腐のもと しょうゆ 砂糖 にんにく しょうがが 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	白ワイン 発酵調味料 （ぶどう果汁、塩） アルコール 塩
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	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
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 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
赤かぶ青菜ごはんのもと 赤かぶら漬 塩 乳糖 梅酢 砂糖 大根葉 青じそ	鮭菜めしのもと 塩蔵青菜 紅鮭 砂糖 ごま 塩 鰹削り節
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	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
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	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
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、
た
よくかんで食べましょう。

※ 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。