

令和7年度

# 8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)	体の調子をとのえるもの(緑)	調味料 その他	エネルギー(小) エネルギー(中)
26 火	ぶたどん	ぶたにく(豚) あぶらあげ(大豆) ほそかまぼこ たら	こめ さとう でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく ねぎ	ガラスープ(鶏) しょうゆ(小麦 大豆) みりん 塩	579
	キャベツのばいにくあえ	いとかまぼこ たら ほき	さとう さとう でんぷん	きゅうり キャベツ	ばいにく しょうゆ(小麦 大豆) 塩 発酵調味料	
27 水	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	619
	ホイコーロー	ぶたにく(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)	
28 木 ベジかつのひ	ポークカレー	ぶたにく(豚)	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん 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	608
	アスパラのツナサラダ	まぐろみずに まぐろ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう ごま(ごま)	アスパラガス にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 野菜スープ 塩	
29 金	ごはん		こめ			618
	れんこんのきんぴら	ぶたにく(豚) てんぷら ぎょにく	さとう ごまあぶら(ごま) ごま(ごま) でんぷん さとう なたねあぶら	にんじん れんこん こんにやく いんげん	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 七味とうがらし(ごま) 塩	
	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	

## 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  
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

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

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

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

(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 こんにやく粉

◎ 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。

※ 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。

## ♪ 給食レシピ紹介♪ 「手作りココア蒸しパン」

材 料	(10人分)
ホットケーキミックス	150 g
純ココア	8 g
牛乳	120 ml
チョコチップ	18 g
三温糖	11 g
サラダ油	13 g
カップ	10 こ

### 作り方

1. ボウルに材料を全て入れて、混ぜ合わせる。
2. カップに生地を入れる。加熱すると、ふくらむので、半分くらいまで入れる。
3. 耐熱皿に2のカップをのせて、ふわっとラップをかける。
4. 電子レンジで500W 3分30秒加熱する。(5こずつ2回に分ける)
5. 竹串をさして、生地がつかなければ、できあがり。

※ カップは弁当の仕切りカップなどでもOK  
※ 卵を使う場合は、上の分量で卵1個追加し、その分だけ牛乳を減らしましょう。

・給食でも手作りで提供したメニューです。とても好評でした。  
・夏休みに手作りのおやつにチャレンジしてみませんか。

