令和7年度

10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	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	
	ビーフンいため	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ	ビーフン	たまねぎ　しいたけ　にんじん たけのこ　キャベツ　ピーマン	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま） しょうゆ（小麦　大豆）　オイスターソース	618
水		たら	でんぷん　さとう		塩　塩　こしょう（大豆）	786
	ほうれんそうのレモンあえ	ロースハム	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	
		ぶたにく（豚）	さとう		塩　調味料（大豆）	
2	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） 根菜つくね	じゃがいも　さとう	しょうが　だいこん　にんじん こんにゃく　えだまめ（大豆）	卸にんにく　しょうゆ（小麦　大豆） オイスターソース　トウバンジャン	605
木		とりにく（鶏）	さといも　豚脂（豚）　でんぷん	ごぼう　にんじん　たまねぎ　れんこん	しょうゆ（大豆）　塩	736
	ツナサラダ	まぐろみずに	さとう	きゅうり　にんじん　コーン	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	
		まぐろ			野菜スープ　塩	
3	ごはん		こめ			
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶたにく（豚）	さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　ピーマン	しょうゆ（小麦　大豆）　酒 みりん	603
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	746
6	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			
	さかなのたこやきソースからめ	まぐろ　かつおぶし　あおさのり	でんぷん　だいずあぶら（大豆）　さとう	えだまめ（大豆）	ウスター　ケチャップ	622
月	かぼちゃだんごスープ	ベーコン	かぼちゃだんご	たまねぎ　にんじん　はくさい	ガラスープ（鶏）　コンソメ（鶏　豚）	
		ぶたにく（豚）	じゃがいも　こむぎこ（小麦）　こめあぶら さとう	かぼちゃ	塩　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　調味料（大豆）　塩　こしょう（大豆）	780
十五夜の行事食	じゅうごやゼリー		じゅうごやゼリー			
7	ごはん		こめ			
	ほくとなべ	ぶたにく（豚）	さといも　さつまいも	にんじん　だいこん　しいたけ はくさい　ねぎ	北斗みそ（小麦　落花生　大豆　ごま）	546
火	いんげんのマヨネーズあえ	とりささみ	さとう　ごま（ごま）　ノンエッグマヨネーズ（大豆）	さやいんげん　きゅうり　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）	661
		とりにく（鶏）			塩　野菜スープ	
8	げんりょうこくとうパン	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	
	ちゃんぽん	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ	めん（小麦）　サラダあぶら（大豆）	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ねぎ	とんこつスープ（豚）　パイトンタン（豚　ゼラチン） 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　塩	579
水		たら	でんぷん　さとう		塩　しょうゆ（小麦　大豆）　こしょう（大豆）	748
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき　まぐろみずに	さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	ごぼう　コーン　きゅうり	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	
		まぐろ			野菜スープ　塩	
9	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	さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　さやいんげん	酒　卸にんにく しょうゆ（小麦　大豆）	618
木		ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	765
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし　いとかまぼこ	さとう	ほうれんそう　はくさい　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）	
		たら　ほき	さとう　でんぷん		塩　発酵調味料	
10	おやこどん	とりにく（鶏）　たまご（卵）　あぶらあげ（大豆） ほそかまぼこ	こめ　むぎ さとう　でんぷん	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	609
金		たら	でんぷん　さとう		塩	755
	ばいにくあえ	ちくわ	さとう	きゅうり　キャベツ	ばいにく　しょうゆ（小麦　大豆）	
		ぎょにく	でんぷん　さとう　しょくぶつゆし		みりん　塩	
14	ごはん		こめ			
	かぼちゃのそぼろに	とりミンチ（鶏） あつあげ（大豆）	さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ　いんげん たけのこ　いとこんにゃく　かぼちゃ	しょうゆ（小麦　大豆） みりん　酒	555
火	やさいのこんぶあえ			きゅうり　キャベツ　にんじん	塩こんぶ（小麦　大豆）　しょうゆ（小麦　大豆）	685
15	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	
	とりにくのトマトに	とりにく（鶏）	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　パセリ	洋スープ（大豆　豚　ゼラチン）　ケチャップ　塩 赤ワイン　ウスター　デミグラス（小麦　豚　牛　大豆）	549
水	カルシウムたっぷりサラダ	ちりめん　チーズ（乳）　わかめ　かんてん くきわかめ　あかかえでのり	サラダあぶら（大豆）　さとう　ごま（ごま）	キャベツ	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	700
16	さんしょくそぼろどん	とりミンチ（鶏）　そぼろたまご	こめ　むぎ　さとう	しいたけ　えだまめ（大豆）	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん	
		たまご（卵）	でんぷん　さとう　なたねあぶら		しょうゆ（小麦　大豆）　塩	653
木	キムチじる	ぶたにく（豚）　とうふ（大豆） みそ（大豆）	さといも	にんじん　はくさい　こんにゃく キムチ（大豆）　にら	あじごだし	733
ひむかのひ	ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつゼリー			
17	ごはん		こめ			
	さかなのなんばんづけ	たら	でんぷん　だいずあぶら（大豆） さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン カラーピーマン	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	610
金	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	755
20	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			
	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ（小麦）　じゃがいも　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）	612
月		ぶたにく（豚）	さとう		塩　調味料（大豆）　塩　こしょう（大豆）	
	だいずとこざかなのあげに	かえり　だいず（大豆）	さつまいも　だいずあぶら（大豆）　さとう ごま（ごま）　でんぷん		しょうゆ（小麦　大豆）	778
21	ごはん		こめ			
	とうふチャンプルー	ぶたにく（豚） とうふ（大豆）　ほそかまぼこ	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　にら	和風だし　しょうゆ（小麦　大豆） 塩　こしょう（大豆）	610
火		たまご（卵）　たら	でんぷん　さとう		塩	762
	せんぎりだいこんのナムル	とりささみ	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	
		とりにく（鶏）			塩　野菜スープ	
22	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	
	あつあげのちゅうかに	ぶたにく（豚）　あつあげ（大豆）	さとう　ごまあぶら（ごま）　でんぷん	たまねぎ　にんじん　きくらげ たけのこ　はくさい　チンゲンサイ	卸にんにく　卸しょうが　ガラスープ（鶏）　酒 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　しょうゆ（小麦　大豆）	582
水	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		735
23	ゆかりごはん		こめ		ゆかり	
	わかめうどん	とりにく（鶏）　あぶらあげ（大豆） わかめ　ほそかまぼこ	うどん（小麦）	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	598
木		たら	でんぷん　さとう		塩	739
	だいこんのごまふうみサラダ	いとかまぼこ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）　ごま（ごま）	だいこん　きゅうり　にんじん	塩　こしょう（大豆）	
		たら　ほき	さとう　でんぷん		塩　発酵調味料	
24	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）　卸にんにく　カレールウ（小麦　大豆） デミグラス（小麦　豚　牛　大豆）　ウスター	629
金	グリーンサラダ	ロースハム		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）	782
		ぶたにく（豚）	さとう		塩　調味料（大豆）	
27	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	
	ジャージャーめん	ぶたミンチ（豚）　みそ（大豆）	めん（小麦）　ごまあぶら（ごま） さとう	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　ピーマン　ねぎ	中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）　酒　卸にんにく しょうゆ（小麦　大豆）　トウバンジャン	616
月	キャベツのツナあえ	まぐろみずに	さとう　ごま（ごま）	キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）	708
		まぐろ			野菜スープ　塩	
ベジかつのひ	くろまめきなこクリーム		くろまめきなこクリーム（乳　大豆　ごま）			
28	ごはん		こめ			
	あきやさいのにもの	とりにく（鶏） てんぷら	さといも　くり　さとう	しいたけ　にんじん　こんにゃく しめじ　いんげん	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん	566
火		ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	702
	ほうれんそうのごまあえ	ちくわ	さとう　ごま（ごま）	ほうれんそう　にんじん　きゅうり	しょうゆ（小麦　大豆）	
		ぎょにく	でんぷん　さとう　しょくぶつゆし		みりん　塩	
29	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	
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう（乳） ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　パセリ	シチュールウ（乳　小麦　大豆　豚） ホワイトルウ（乳　小麦　大豆　鶏）	781
水		なまクリーム（乳）　ぶたにく（豚）	さとう		塩　調味料（大豆）　塩　こしょう（大豆）	
	ひゅうがどりコロッケ	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	837
		とりにく（鶏）				
江平小リクエスト	ハムサラダ	ぶたにく（豚）	さとう	キャベツ　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）	
	プリンタルト		プリンタルト（小麦　卵　乳　大豆）			
30	ちゅうかどん	ぶたにく（豚） ほそかまぼこ	こめ　むぎ でんぷん	たまねぎ　にんじん　はくさい　もやし たけのこ　しいたけ　チンゲンサイ	酒　ガラスープ（鶏）　塩　こしょう（大豆） 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）	530
木		たら	でんぷん　さとう		塩　しょうゆ（小麦　大豆）	
	バンサンスー	とりささみ	はるさめ　さとう　ごまあぶら（ごま）	きゅうり　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	656
		とりにく（鶏）			塩　野菜スープ	
31	ごはん		こめ			
	ごもくまめ	とりにく（鶏）　あつあげ（大豆）　こんぶ だいず（大豆）　てんぷら	じゃがいも　さとう	ごぼう　にんじん　こんにゃく えだまめ（大豆）	しょうゆ（小麦　大豆）　みりん	610
金		ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	763
	だいこんのおかかあえ	かつおぶし　まぐろみずに	さとう　サラダあぶら（大豆）	だいこん　きゅうり　にんじん	しょうゆ（小麦　大豆）　酢	
		まぐろ			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。

※ 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。

【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、鶏ミンチ、さといも、にら、日向夏ゼリーです。

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

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

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

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　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

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

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

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

パイトンタン
豚脂　ポークエキス　塩　ゼラチン
でん粉　マッシュルームエキス　調味料

ホワイトルウ
小麦粉　ラード　パーム油　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
パーム油　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

玉ねぎドレッシング
酢　しょうゆ　大豆油　なたね油　玉ねぎ
砂糖　しいたけ　かつおだし　にんにく

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

（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

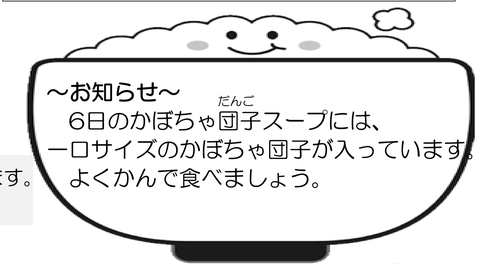
ゆかり
塩蔵赤しそ　梅酢　砂糖　塩　酵母エキス　酸味料

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

黒豆きなこクリーム
食用油脂　砂糖　乳糖　水あめ　きなこ　塩

じゅうごやゼリー
みかん果汁　砂糖　水あめ　寒天　レモン果汁

ひゅうがなつゼリー
日向夏果汁　砂糖　水あめ

プリンタルト
小麦粉　マーガリン　砂糖　乳製品　卵
脱脂粉乳　塩　乳化剤（大豆）

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