令和7	年度	11月047	ひんだて		高崎学校給食センタ			しょうゆ
□ • 曜	こんだて名		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)		大豆・小麦塩
4	あじのつみれじる	みそ(大豆)		だいこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ	卸しょうが	589	おりん もち米 米こうじ	 酒 加塩清酒 醸造アルコール
火	れんこんのきんぴら	あじのつみれだんご	でんぷん さとう さとう ごまあぶら(ごま) ごま(ごま)		<u>塩</u> しょうゆ(小麦 大豆) みりん	589 - 731	糖類 醸造アルコール <pre></pre>	塩 塩 ガラスープ
		てんぷら ! ぎょにく	でんぷん さとう なたねあぶら	いんげん	七味唐辛子 (ごま) 塩		大麦大豆塩水あめ	鶏酵母エキス
5	げんりょうミルクパン ひむかナポリタンスパゲティ	ぎゅうにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) チーズ(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆)	せんぎりだいこん にんじん たまねき	塩 イースト ぎ ケチャップ 塩 こしょう (大豆)	556	赤ワイン 発酵調味料	こしょう 大豆粉 黒こしょう
zk		ベーコン ! ぶたにく(豚)	さとう	ピーマン	デミグラス (小麦 豚 牛 大豆) ウスター 塩 調味料 (大豆)	717	(ぶどう果汁、塩) アルコール 塩	大麦粉
	アスパラサラダ	まぐろみずに		きゅうり にんじん アスパラガス	クリーミーごまドレッシング(小麦 大豆 ごま)野菜スープ 塩 :		西作	ケチャップ トマト 砂糖 ビネガー
6 木	こばん しあわせあげあげ とりのからあげ	ずとりにく(鶏)	こめ でんぷん だいずあぶら (大豆)		塩こうじ酒卸にんにく卸しょうが	690	米アルコール酒粕塩	
ふるさと 給食	(小:2こ、中:2こ) けんさんやさいのおかかあえ わかめのみそしる	. かつおぶし とうふ (大豆) わかめ みそ (大豆)	さとう じゃがいも	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ (小麦 大豆) しょうゆ (小麦 大豆) あじごだし	857	果糖ぶどう糖液糖の	(ソース) ⁾ た 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
7	みやざきやさいのぶたどん		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 しいただこんにゃく せんぎりだいこん		579		(ソース)
金	きゅうりのかっぱづけ		さとう ごまあぶら (ごま) ごま (ごま)	ピーマン カラーピーマン	知にんにく しょうゆ (小麦 大豆) 酢	719	玉ねぎ 小麦粉 ビーフエキス 砂料	ラード トマト
10	こくとうパンチリコンカン	だっしふんにゅう (乳) ぶたミンチ (豚) だいず (大豆)	こむぎ (小麦) さとう ショートニング こくと じゃがいも さとう	う	塩 イースト 赤ワイン 卸にんにく ガラスープ (鶏) 塩	581		調味料酸味料
		ウィンナー チーズ(乳) ぶたにく(豚)	さとう		洋スープ(大豆 豚 ゼラチン) ケチャップ 塩 香辛料 ウスター チリパウダー	739	小麦粉 ラード パーム	ールウ 油 塩 カレー粉 砂糖 ゴー (大豆) ガーロック
月	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 にんじん コーン きゅうり	しょうゆ (小麦 大豆) 酢 野菜スープ 塩 ¦		トマト 酵母エキスパウダ なたね油 とうもろこ	ずー (大豆) ガーリック ー 香辛料 カラメル色素 っでん粉 デキストリン
11	ごはん ほっかいよせなべ	ぶたにく(豚) さけ(鮭) みそ(大豆)	こめ	にんじん だいこん しめじ	かつおだし 酒	573	さつまいも 白菜エキ	ユーストキャベツ
火		とうふ(大豆) あぶらあげ(大豆) とうにゅう(大豆)		はくさいコーンねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	711	油 砂糖 ぶどう糖 豚脂	スープ
ベジかつのて		ラ 、 ラ、 ・・ ・ ぎょにく	さとう ごま (ごま) でんぷん さとう しょくぶつゆし こむぎこ (小書) さとう シュートーング	ほうれんそう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 		動物油脂 たん白加水分乳酸発酵トマトエキス き	解物 乳酸発酵酵母エキス デキストリン かつおエキス 料 調味料 酸味料
12	チーズパンはっぽうさい	だっしふんにゅう(乳) こなチーズ(乳) ぶたにく(豚)	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ	塩 イースト 中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま) 塩	661		
水	だいがくいも	,	でんぷん さとう さつまいも だいずあぶら (大豆)	ループリンプ ロドレー キャハツ いんげん	ん こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 塩 塩 しょうゆ(小麦 大豆) 酢	843	塩 デキストリン 砂糖 た	
	キーマカレー	ぶたミンチ(豚) ぎゅうミンチ(牛)	さとう みずあめ ごま (ごま) こめ むぎ	たまねぎ にんじん	ガラスープ (鶏) 卸にんにく ウスター		ごま油 調味動物油脂 こ	- 酵母エキス ジンジャー しょう 乳酸発酵酵母エキス キンパウダー カラメル色素
13		ひよこまめ	じゃがいも はちみつ	りんご	デミグラス (小麦 牛 豚 大豆) カレールウ (小麦 大豆)	621	七味	唐辛子
*	せんぎりだいこんのあえもの) こんぶ , まぐろみずに し まぐろ	さとう ごま (ごま)	せんぎりだいこん きゅうり にんじん		770	唐辛子 陳皮 ごま 山椒	
14	ごはん とりにくのみそころばかし	とりにく(鶏) あつあげ(大豆)	こめ さといも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく	卸しょうが しょうゆ (小麦 大豆)	616	クリーム7	ポタージュ
金	もやしのごまずあえ	だいず(大豆) みそ(大豆) , まぐろみずに	さとう ごま(ごま) ごまあぶら(ごま)	ねぎ にんじん もやし きゅうり	酒 しょうゆ (小麦 大豆) 酢 塩	760	脱脂粉乳 コーンスター	一 食用精製加工油脂 ・チ ぶどう糖 塩 砂糖 ・分解物 (大豆) 全粉乳
ひむかのひ	マヨネーズパン	しまぐろ 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		野菜スープ 塩			分解物(大豆) 全粉乳香辛料 ポークエキス味料 カロテン色素
17	パンプキンポタージュ	とりにく (鶏) ぎゅうにゅう (乳)	卵不使用マヨネーズ (大豆) じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ	ガラスープ(鶏) 洋スープ(大豆 豚 ゼラチン)	595	シチ:	ュールウ
月		なまクリーム(乳)		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)	755	パーム油 なたね油 ル	麦粉 でんぷん ミルク ベツ ポーク 加工油脂
	グリーンサラダ	しってハムしいでは、一では、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つでは、一つで	さとう		ス にんじんドレッシング(小麦 大豆 ごま) 塩 調味料(大豆)			と剤を料っている。これでは、一般に対して、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは
18	ぶたにくのちゃんちゃんやき	だい。 ぶたにく(豚) みそ(大豆)	さとう ごま (ごま)	たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	587		イトルウ ——— 自 砂糖 塩 チキンエキス
火	いものこじる	とりにく(鶏)	じゃがいも さといも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	かつおだし酒しょうゆ(小麦大豆)	712		オンガーリック香辛料
19	こくとうパンとりにくのレモンあえ	だっしふんにゅう (乳) とりにく (鶏)	こむぎ (小麦) さとう ショートニング こくと でんぷん だいずあぶら (大豆) さとう		塩 イースト 塩 こしょう (大豆) レモン汁		トウバンジャン 「塩蔵事卒子 そら豆加工品	和風だし <u>和風だし</u> 恐糖 塩 かつお節 昆布
	チンゲンサイのスープ		じゃがいも	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ (小麦 大豆) ガラスープ (鶏) しょうゆ (小麦 大豆)	675	塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 塩 酒精	砂糖 温 かつの即 昆巾たん白加水分解物 アミノ
水		ベーコン ! ぶたにく(豚)	さとう		中華スープ(大豆 <u>鶏</u> 豚 ごま) 塩 塩 調味料(大豆) こしょう(大豆)	847		が) マヨネーズ
	みかん ごはん		こめ	みかん			なたね油 コーン油 パーム 植物性たん白 香辛料 し	
20	みそに	とりにく(鶏) あつあげ(大豆) みそ(大豆)	さといも さとう	しょうが にんじん こんにゃく しいたけ だいこん えだまめ (大豆)		599	チリル	パウダー
木	きゅうりとごぼうのマヨネーズあえ	,まぐろみずに 	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう ごま(ごま)	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	745	赤唐辛子 コーニクミン オレガ	
71	ごはん あつあげのあまからいため	しまぐろ ぶたにく (豚) あつあげ (大豆)	こめ さとう ごまなぶに (ごま)	たキかぎ レムドム たけかっ	野菜スープ 塩 : : : : : : : : : : : : : : : : : :		クリーミー	ごまドレッシング
全	あつあけのあまからいため いしかりじる	ぶたにく(豚) あつあげ(大豆) さけ(鮭) みそ(大豆)	さとう ごまあぶら (ごま) じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこねぎ にんじん はくさい	酒 卸にんにく 卸しょうが みりん トウバンジャン しょうゆ (小麦 大豆) かつおだし 酒	604 - 734	砂糖醸造酢しょうゆう	ごま塩ホワイトペッパー
	ごはん		こめ	たいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ	ルン・ロンバー・レーバー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラー・ドラ	134	にんじんド	
25	じゃがいものそぼろに	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 しいたけ たけのさいとこんにゃく えだまめ (大豆)	こ 酒 しょうゆ (小麦 大豆) みりん	575		ぎ しょうゆ 酢 ごま にんにく
火	ほうれんそうのひじきあえ		さとう	ほうれんそう にんじん	しょうゆ (小麦 大豆) しょうゆ (小麦 大豆)	714		・レッシング 植物油脂 玉ねぎ
	コッペパン	- いとかまぼこ たら ほき だっしふんにゅう (乳)	さとう でんぷん こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		塩 発酵調味料			である。これでいっただしになっている。
26	マカロニのクリームに	とりにく(鶏) ぎゅうにゅう(乳) なまクリーム(乳)	マカロニ(小麦) 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) 塩 ホワイトルウ (小麦 乳 大豆 鶏) こしょう (大豆)	602	1しょくタルタ	ルソース(卵不使用)
水	フレンチサラダ	ー ロースハム	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) ;	720	ピクルス 大豆粉 塩	ペーム油 酢 水あめ 砂糖 乾燥たまねぎ 香辛料 こゃく粉 乾燥パセリ
	いちごジャムコーンごはん		いちごジャム(りんご)	コーン	塩酒			
27	ほうとう	とりにく(鶏)あぶらあげ(大豆)	めん(こむぎ)	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ (小麦 大豆) みりん	609	小麦粉 砂糖 マーガ	コタルト リン チョコレート 卵
★	とさずあえ		さとう ごまあぶら (ごま) さとう でんぷん	ほうれんそう にんじん もやし	酢 しょうゆ (小麦 大豆) 和風だし 塩 発酵調味料 ¦	739		豆油アーモンド塩
28	げんりょうごはん (2割減) チキンなんばん ブロッコリーサラダ	とりにく(鶏)	こめ でんぷん だいずあぶら (大豆) さとう		塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 酢	761		ジャムご りんご 酸味料 香料
金	ブロッコリーサラダ ぶたいる	ロースハム し ぶたにく (豚) ぶたにく (豚) とうふ (大豆) みそ (大豆)	さとう	ブロッコリー きゅうり ごぼう だいこん にんじん わぎ	たまねぎドレッシング (小麦 大豆 豚) 塩 調味料 (大豆) ; おいごだし、知しょうが	892	- 卵不使用マヨネー	ズ(マヨネーズパン)
高崎小リクエスト	がたじる 1しょくタルタルソース チョコタルト	ぶたにく(豚)とうふ(大豆)みそ(大豆)	じゃがいも1しょくタルタルソース(大豆)チョコタルト(卵 小麦 乳 大豆 アーモンド)	ごぼう だいこん にんじん ねぎ)	あじごだし 卸しょうが		なたね油大豆	油 虾 塩 砂糖香辛料 調味料
り牛乳は		のカッコ内に書かれているものが加え			うっています。 			
	ミセンターの取組】 5の日」 1日にとりたい野菜	さの量は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。	※ 食材入荷の都色 変更する場合があ	記より、南	献立及び食材を	き 食べやすい大きさにして、

☆「ひむか地産地消の日」 今月14日は「ひむか地産地消の日」です。鶏肉、にんじん、さといも、ねぎ、もやし、きゅうりが宮崎県産の食材になります。