令和8年度

4月のよていこんだて

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	アレルギー表示 義務8品目	アレルギー表示 推奨20品目	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) （小学校）	栄養価 （中学校）
9 木	ごはん		こめ					588	729
	ホイコーロー	ぶたにく　あつあげ みそ	さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ キャベツ　ピーマン　にら	卸しょうが　卸にんにく　テンメンジャン 酒　しょうゆ　トウバンジャン	小麦	豚肉・大豆 ごま	21.0 16.4	25.4 19.1
	きゅうりともやしのあえもの		さとう　ごまあぶら	もやし　きゅうり	卸にんにく　しょうゆ　酢	小麦	大豆・ごま	1.4	1.9
10 金	ごはん		こめ					552	685
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく あつあげ てんぷら ぎょにく	さとう　じゃがいも でんぷん　さとう　なたねあぶら	しょうが　にんじん　だいこん こんにゃく　いんげん	しょうゆ　酒　みりん 塩	小麦	豚肉・大豆	19.0 13.4 1.5	23.1 15.1 2.3
	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　しょうゆ	小麦	大豆		
13 月	ミルクパン	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳		606	771
	はるキャベツとにくだんごのスープ	ミートボール とりにく　ぶたにく		たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ たまねぎ	ガラスープ　洋スープ　しょうゆ　塩 塩　香辛料	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ゼラチン	23.0 23.2	28.5 28.3
	とりにくとさつまいものオーロラあえ	とりにく　みそ	でんぷん　さつまいも だいずあぶら　さとう	コーン　グリンピース	塩　卸しょうが　しょうゆ　ケチャップ	小麦	鶏肉・大豆	2.6	3.2
14 火	ごはん		こめ					573	711
	にくじゃが	ぶたにく　あつあげ	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん いとこんにゃく　えだまめ	しょうゆ　みりん　塩	小麦	豚肉・大豆	23.1 13.7	25.7 15.8
	きゅうりのおかかあえ	ちくわ　かつおぶし ぎょにく	さとう でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	きゅうり　キャベツ　にんじん	しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆	1.8	2.1
15 水	げんりょうこくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎ　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	小麦・乳			
	ひむかナポリタンスパゲティ	チーズ ベーコン ぶたにく	スパゲティ　サラダあぶら さとう	せんぎりだいこん たまねぎ　にんじん　ピーマン	ケチャップ　ウスター　デミグラス 塩　こしょう 塩　調味料	乳・小麦	豚肉・大豆 牛肉	567 20.8 17.1	732 26.5 20.1
	フレンチサラダ	ロースハム ぶたにく	さとう　サラダあぶら さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	塩　酢 塩　調味料		豚肉	2.6	3.3
16 木 ひむかの日	チキンカレー	とりにく	こめ　むぎ じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん りんご	ガラスープ　卸にんにく　デミグラス ウスター　カレールウ	小麦	鶏肉・豚肉・牛肉 大豆・りんご	589 20.1	728 24.2
	ツナサラダ	まぐろみずに まぐろ	さとう	きゅうり　にんじん　コーン	しょうゆ　酢 野菜スープ　塩	小麦	大豆	15.3 2.1	17.6 2.8
17 金	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	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　酒　みりん	小麦	豚肉・大豆	555 20.0	687 24.1
	かぼちゃのみそしる	とうふ　みそ		かぼちゃ　だいこん　はくさい えのきたけ　ねぎ	あじごだし		大豆	14.1 2.1	15.9 2.6
20 月	こめこパン	だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング　こめこ		塩　イースト	小麦・乳			
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう　なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ　にんじん パセリ	シチュールウ　塩 ホワイトルウ	乳・小麦	鶏肉・豚肉 大豆	583 24.9	739 30.9
	グリーンサラダ	ロースハム ぶたにく	さとう	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり	和風ドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 りんご	23.3 3.2	28.3 3.9
21 火 入学祝の献立	チキンライス	とりにく	こめ	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース	洋スープ　ウスター　ケチャップ　塩		鶏肉・豚肉 大豆・ゼラチン		
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく ラビオリ とりにく　ぶたにく	さとう こむぎこ　パンこ　さとう	たまねぎ　にんじん　はくさい　パセリ たまねぎ	ガラスープ　しょうゆ　洋スープ　塩 塩　調味料 塩　大豆たん白　香辛料　調味料	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン	642 19.1 20.0 3.2	768 22.8 23.3 4.0
	ポテトサラダ	ロースハム ぶたにく	じゃがいも　卵不使用マヨネーズ さとう	きゅうり	塩 塩　調味料		豚肉・大豆		
	おいわいいちごゼリー		おいわいいちごゼリー				大豆		
22 水	チーズパン	だっしふんにゅう　こなチーズ	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳			
	ビーフンいため	ぶたにく ほそかまぼこ たら	ビーフン でんぷん　さとう	たまねぎ　しいたけ　にんじん たけのこ　キャベツ　ピーマン	オイスターソース　しょうゆ 中華スープ　塩　こしょう 塩	小麦	豚肉・大豆 鶏肉・ごま	599 24.8 17.7	760 31.0 21.4
	ブロッコリーのツナサラダ	とりささみ とりにく（鶏）		ブロッコリー　きゅうり　にんじん	クリーミーごまドレッシング 塩　野菜スープ	小麦	鶏肉・大豆 ごま	3.1	4.0
23 木	うめなごはん		こめ		梅菜ごはんのもと		ごま		
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ てんぷら ぎょにく	うどん でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　しいたけ　ねぎ	かつおだし　しょうゆ　みりん 酒	小麦	鶏肉・大豆	591 21.1	731 25.4
	もやしのごまずあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう　ごま　ごまあぶら	にんじん　もやし　きゅうり	しょうゆ　酢　塩 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	13.0 3.7	14.6 4.8
24 金 ベジかつの日	ちゅうかどん	ぶたにく 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　はくさい　もやし たけのこ　しいたけ　チンゲンサイ	ガラスープ　しょうゆ　こしょう 中華スープ　塩　酒 塩	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	537 18.8	663 22.6
	はるさめサラダ	ロースハム ぶたにく	はるさめ　さとう　ごまあぶら さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 ごま	12.6 2.0	14.3 2.6
27 月	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎ　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	小麦・乳		596	754
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん グリーンピース	洋スープ　赤ワイン　ケチャップ ウスター		豚肉・大豆 ゼラチン	22.1 16.5	27.4 19.7
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		おうとう　パイン　みかん　ナタデココ		乳	もも	1.9	2.3
28 火	ごはん		こめ						
	じゃがいものそぼろに	とりミンチ　あつあげ	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　いとこんにゃく　えだまめ	酒　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	593 21.8	735 26.5
	はくさいのごまあえ	ちくわ ぎょにく	さとう　ごま でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	はくさい　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆・ごま	14.7 1.9	16.8 2.2
	わかめふりかけ				わかめふりかけ				
30 木	ごはん		こめ						
	おろしハンバーグ	ハンバーグ ぶたにく　とりにく	さとう あぶら　さとう　でんぷん	だいこん たまねぎ	卸しょうが　しょうゆ　みりん 調味料　塩　植物性たん白	小麦	豚肉・鶏肉 大豆	631 21.8	790 27.3
	アスパラサラダ	まぐろみずに まぐろ	さとう　卵不使用マヨネーズ　ごま	アスパラガス　きゅうり　にんじん	しょうゆ 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	20.6 2.1	24.8 2.7
	やさいスープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	ガラスープ　コンソメ　しょうゆ 塩　調味料　塩　こしょう	小麦	豚肉・鶏肉 大豆		

◎ 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。

◎食材入荷の都合により、献立内容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」としています。

☆「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、宮崎県産の食材を使用します。

今月１６日に使用する宮崎県産の食材は、「鶏肉、にんじん、じゃがいも、きゅうり」です。

◎ 食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

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

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

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

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

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

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

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

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

クリーミーごまドレッシング
砂糖　醸造酢　しょうゆ　ごま　塩　ホワイトペッパー

卵不使用マヨネーズ
なたね油　大豆油　酢　塩　砂糖
植物性たん白　香辛料　調味料

わかめふりかけ
砂糖　塩　かつお節　とうもろこしでん粉
抹茶　わかめ　のり　しいたけエキス

梅菜ごはんのもと
広島菜　京菜　大根葉　塩蔵梅（梅　塩　赤しそ液）
砂糖　ごま　塩　昆布エキス　かつお節粉末

おいわいいちごゼリー
いちごピューレ　砂糖　豆乳加工食品
いちご果汁　水あめ　香料