令和8年度

5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）
1 金	ごはん		こめ					623	772
	さかなのなんばんづけ	たら	でんぷん　だいずあぶら　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　酢	小麦	大豆	21.3 16.1	25.5 18.6
	やさいのごまじる	とうふ　みそ	じゃがいも　ごま	ごぼう　だいこん　にんじん しいたけ　ねぎ	あじごだし		大豆・ごま	2.5	3.1
7 木	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめ	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　赤ワイン　ケチャップ ウスター　デミグラス　ハヤシルウ	小麦	豚肉・牛肉 鶏肉・大豆	672 18.6	826 22.4
	コールスローサラダ	ロースハム ぶたにく	卵不使用マヨネーズ　さとう さとう	キャベツ　きゅうり　コーン	塩　こしょう　しょうゆ　レモン汁 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	20.9 2.8	24.8 3.6
	こどものひゼリー	とうにゅう（大豆）	さとう		りんご果汁　レモン汁		りんご・大豆		
8 金	ごはん		こめ					581	720
	せんぎりだいこんのイリチー	ぶたにく あぶらあげ てんぷら ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら	せんぎりだいこん　にんじん こんにゃく　カラーピーマン　にら	塩　しょうゆ 酒	小麦	豚肉・大豆	22.9 16.5 2.0	28.1 19.0 2.4
	いものこじる	とりにく	さといも　じゃがいも	にんじん　しいたけ　ごぼう　ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ	小麦	鶏肉・大豆		
11 月	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			
	わふうスパゲティ	ベーコン ぶたにく	スパゲティ　サラダあぶら　バター さとう	たまねぎ　にんじん　えのきたけ しめじ　アスパラガス	オイスターソース　ウスター みりん　しょうゆ 塩　調味料	小麦・乳	豚肉・大豆	583 24.3 18.3	754 31.1 22.3
	カルシウムたっぷりサラダ	ちりめん　チーズ　あかかえでのり わかめ　くきわかめ　いとかんてん	さとう　サラダあぶら　ごま	キャベツ	しょうゆ　酢	小麦・乳	大豆・ごま	2.9	3.9
12 火	ごはん		こめ					572	709
	ぶたにくのちゃんちゃんやき	ぶたにく　みそ	さとう　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　みりん	小麦	豚肉・大豆 ごま	22.3 15	26.8 17.1
	ごぼうだんごじる	とうふ ごぼうだんご ぎょにく　とうふ	でんぷん　さとう	にんじん　だいこん　しいたけ　こまつな ごぼう	かつおだし　さけ　しょうゆ 塩　しょうゆ	小麦	大豆	2.1	2.6
13 水	バーガーパン	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			
	チキンてりやきパティ	とりにく	パンこ　さとう	たまねぎ　りんご	しょうゆ　塩	小麦	鶏肉・大豆 りんご	603 24.5	764 30.3
	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	キャベツ	塩　しょうゆ	小麦	大豆	22.9	27.6
	クリームスープ	ぎゅうにゅう　しろはなまめ しろいんげんまめ ベーコン ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ はくさい　パセリ	ガラスープ　クリームポタージュ 塩　こしょう 塩　調味料	小麦・乳	豚肉・鶏肉 大豆	2.6	3.5
14 木	ごはん		こめ					579	719
	あつあげのちゅうかに	ぶたにく　あつあげ	さとう　でんぷん　ごまあぶら	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	ガラスープ　中華スープ　しょうゆ 卸にんにく　卸しょうが　酒	小麦	豚肉・大豆 鶏肉・ごま	21.8 16.0	26.5 18.7
	きゅうりとささみのナムル	わかめ とりささみ とりにく（鶏）	さとう　ごまあぶら　ごま	きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢　塩 塩　野菜スープ	小麦	鶏肉・大豆 ごま	1.9	2.2
15 金 ひむかの日	むぎごはん		こめ　むぎ					580	711
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　はくさい　パセリ	ガラスープ　コンソメ　しょうゆ 塩　香辛料　塩　こしょう	小麦	豚肉・鶏肉 大豆	21 19.2	25.1 22.6
	ガパオライス	ぶたミンチ	サラダあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　なす ピーマン　カラーピーマン	卸にんにく　酒　みりん　しょうゆ オイスターソース　塩　こしょう	小麦	豚肉・大豆	1.6	2.3
18 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		569	719
	エスニカンシチュー	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	カレー粉　シチュールウ ホワイトルウ　塩　こしょう	小麦・乳	鶏肉・豚肉 大豆	23.5 21.6	29.5 26.3
	キャベツのソテー	ベーコン ぶたにく	バター さとう	キャベツ　にんじん　ピーマン	しょうゆ　塩　こしょう 塩　調味料	乳・小麦	豚肉・大豆	3.3	4.3
19 火	さんさいたきこみごはん	とりにく　あぶらあげ	こめ　さとう	にんじん　わらび　えのきたけ　たけのこ	しょうゆ　酒　塩	小麦	鶏肉・大豆	660	776
	ひゅうがどりコロッケ	ひゅうがどりコロッケ とりにく	だいずあぶら じゃがいも　さとう　パンこ　こむぎこ	にんじん　たまねぎ	塩　香辛料	小麦	鶏肉・大豆	21.4 19.3	24.6 22.4
	ぶたじる	ぶたにく　とうふ　みそ	じゃがいも	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	あじごだし　卸しょうが		豚肉・大豆	2.9	3.5
	すりおろしりんごゼリー		さとう	りんご			りんご		
20 水	げんりょうミルクパン	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			
	やきそば	ぶたにく ほそかまぼこ たら	めん でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ピーマン	中華スープ　塩　ウスター やきそばソース 塩	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ごま りんご	564 25.6 16.2	730 32.3 19.6
	ごまドレッシングサラダ	まぐろみずに まぐろ		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 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	3.2	4.3
21 木	ごはん		こめ					570	705
	ちくぜんに	とりにく　あつあげ	さとう	ごぼう　にんじん　れんこん こんにゃく　たけのこ　いんげん	酒　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	21.2 14.3	25.5 16.3
	キャベツのばいにくあえ	ちくわ 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	ばいにく　しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆	1.8	2.4
22 金 ベジかつの日	ごはん		こめ					567	702
	チンジャオロース	ぶたにく	さとう　ごまあぶら	にんじん　たけのこ　もやし ピーマン　カラーピーマン	卸しょうが　卸にんにく　酒 しょうゆ　オイスターソース	小麦	豚肉・大豆 ごま	20.6 16	25.2 18.6
	チンゲンサイのスープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ	ガラスープ　中華スープ　しょうゆ　塩 塩　調味料	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ごま	2.1	2.8
25 月	マヨネーズパン	だっしふんにゅう	こむぎこ　ショートニング　さとう 卵不使用マヨネーズ		塩　イースト	小麦・乳	大豆	581	738
	はっぽうさい	ぶたにく ほそかまぼこ たら	でんぷん でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　もやし　キャベツ　いんげん	中華スープ　塩　こしょう しょうゆ 塩	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ごま	21.7 19.3 2.5	26.8 23.9 3.0
	フルーツジュレ		アセロラジュレ	おうとう　パイン　みかん　ナタデココ			もも・りんご		
26 火	カラフルやきにくどん	ぶたにく　みそ	こめ　さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　カラーピーマン　りんご	卸しょうが　卸にんにく　酒　みりん ウスター　しょうゆ　オイスターソース	小麦	豚肉・大豆 ごま・りんご	601 21.0 16.5	744 25.3 19.1
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ　わかめ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ねぎ	あじごだし		大豆	2.6	3.1
27 水	きなこあげパン（小１こ、中２こ）	きなこ だっしふんにゅう	さとう　だいずあぶら こむぎこ　さとう　ショートニング		塩 塩　イースト	小麦・乳	大豆	558	833
	とりにくのトマトに	とりにく	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　赤ワイン　ケチャップ デミグラス　ウスター　塩	小麦	鶏肉・豚肉・牛肉 大豆・ゼラチン	21.5 20.7	30.8 27.2
	レモンあえ	ロースハム ぶたにく	さとう さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢　レモン汁 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	2.3	3.4
28 木	カレーピラフ	ウインナー ぶたにく	こめ さとう	たまねぎ　にんじん　グリンピース	カレー粉　洋スープ　塩　こしょう 塩　香辛料　ウスター		豚肉・大豆 ゼラチン	590	729
	ぎょうざスープ	ぎょうざ ぶたにく　とりにく	こむぎこ	たまねぎ　にんじん　しいたけ チンゲンサイ　ねぎ キャベツ　たまねぎ	ガラスープ　しょうゆ 中華スープ　塩　こしょう 卸しょうが　しょうゆ	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	18.8 18.2 2.8	22.9 21.2 3.7
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき まぐろみずに まぐろ	さとう　ごまあぶら　ごま	ごぼう　コーン　きゅうり	しょうゆ　酢 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま		
29 金	おやこどん	とりにく　たまご　あぶらあげ ほそかまぼこ たら	こめ　むぎ さとう　でんぷん でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ	ガラスープ　しょうゆ　みりん 塩	卵・小麦	鶏肉・大豆	617 25.4 19.3	767 31.1 22.8
	こまつなのごまあえ	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	こまつな　はくさい　にんじん	しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆・ごま	1.9	2.5

◎ 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15日に使用する宮崎県産の食材は、「にんじん、豚ミンチ、ピーマン、カラーピーマン、はくさい」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

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

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

ハヤシルウ
小麦粉　ラード　パーム油　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

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

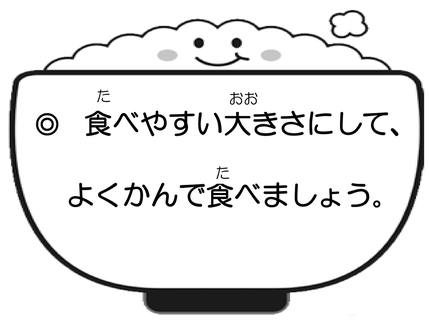
カレー粉
ターメリック　コリアンダー　クミン　フェネグリーク
こしょう　赤唐辛子　ちんぴ　香辛料

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

やきそばソース
砂糖　塩　粉末ソース　デキストリン
たん白加水分解物　豚脂　酵母エキス　かつおぶし
かつおエキス　香辛料　乳酸発酵酵母エキス
いわしぶし　むろぶし　乳酸発酵トマトエキス
調味料　加工でんぷん　カラメル色素

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

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

クリームポタージュ
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