令和8年度

7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	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（小学校）	栄養価（中学校）
								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1 水	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			
	とりにくのレモンあえ	とりにく	でんぷん　だいずあぶら　さとう	コーン　えだまめ	酒　しょうゆ　レモン汁 塩　こしょう	小麦	鶏肉・大豆	666 29.1	844 36.5
	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	28.7 3.1	35.2 3.8
2 木	ごはん		こめ					620	776
	さんまかんろに	さんま	さとう　でんぷん		しょうゆ　みりん　塩	小麦	大豆	25.9	30.4
	きざみこんぶいため	ぶたにく　こんぶ　あぶらあげ	さとう　ごまあぶら	しいたけ　にんじん　こんにゃく えだまめ	酒　しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ごま	19.2 2.3	24.3 3.0
	みそけんちんじる	とりにく　とうふ　みそ		ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	あじごだし		鶏肉・大豆		
3 金 ベジかつの日	ごはん		こめ					587	725
	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　みりん　酒	小麦	豚肉・大豆	21.4 16.9	26.1 19.5
	だいこんばのみそしる	あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　だいこん　にんじん だいこんば　ねぎ	あじごだし		大豆	2.1	2.7
6 月	コッペパン	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			
	ミートボールのあまずに	ミートボール とりにく　ぶたにく	さとう　でんぷん でんぷん　さとう　だいずあぶら	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　ピーマン たまねぎ	中華スープ　しょうゆ 酢　ケチャップ 塩　香辛料	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	646 22.5 24.7	797 27.7 29.3
	マカロニサラダ	ロースハム ぶたにく	マカロニ　卵不使用マヨネーズ さとう	キャベツ　にんじん	塩　こしょう　レモン汁 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	2.7	3.6
	チョコレートネオソフト		チョコレートネオソフト			乳・小麦			
7 火 宮崎県の郷土料理 七夕の行事食	ごもくずし	とりにく　あぶらあげ	こめ　さとう	ごぼう　にんじん　しいたけ	酢　塩　しょうゆ	小麦	鶏肉・大豆	591	715
	おびてん	ぎょにく　とうふ	でんぷん　くろざとう　あぶら		しょうゆ　塩	小麦	大豆	22.4	27.4
	うおそうめんじる	とうふ わかめ　うおそうめん ぎょにく	 でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	にんじん　えのきたけ　ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ　塩 塩　みりん	小麦	大豆	14.1 3.3	16.1 4.3
	たなばたゼリー		たなばたゼリー				大豆・りんご		
8 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	中華スープ　しょうゆ オイスターソース　塩　こしょう 塩	小麦	豚肉・大豆 鶏肉・ごま	641 24.8 21.8	815 31 26.7
	ブロッコリーサラダ	ロースハム ぶたにく		ブロッコリー　きゅうり　コーン	和風ドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 りんご	3.4	4.3
9 木 鹿児島県の郷土料理	けいはん	きんしたまご たまご とりささみ とりにく	こめ　むぎ さとう さとう　でんぷん	しいたけ　にんじん　さやいんげん ねぎ　たくあん	ガラスープ　しょうゆ 酒　みりん　塩 塩　しょうゆ 塩　野菜スープ	卵・小麦	鶏肉・大豆	646 29.6 15.9 2.8	800 36.2 18.5 3.6
	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		
10 金	ごはん		こめ					570	705
	ぶたキムチ	ぶたにく	さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　にら　はくさいキムチ	酒　しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ごま	22.6 15.5	27.4 17.8
	つみれじる	野菜ミックスボール　とうふ エソ	 でんぷん　さとう	にんじん　しいたけ　こまつな　ねぎ にんじん　ほうれんそう　コーン	かつおだし　酒　しょうゆ 塩	小麦	大豆	1.9	2.5
13 月	げんりょうこめこパン	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			
	たかなスパゲティ	ベーコン ぶたにく	スパゲティ　サラダあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ　たかなづけ ピーマン　カラーピーマン	しょうゆ　みりん 塩　調味料	小麦	豚肉・ごま 大豆	583 24.7 17.0	738 30.9 20.0
	チーズサラダ	チーズ　ロースハム ぶたにく	さとう さとう	きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン	しょうゆ　酢 塩　調味料	小麦・乳	豚肉・大豆	3.0	3.7
14 火	ごはん		こめ						
	やさいのピリからに	とりにく　あつあげ 根菜つくね とりにく	じゃがいも　さとう さといも　豚脂　でんぷん　さとう	しょうが　だいこん　にんじん こんにゃく　えだまめ ごぼう　にんじん　たまねぎ　れんこん	卸にんにく　しょうゆ オイスターソース　トウバンジャン しょうゆ　塩	小麦	鶏肉・大豆 豚肉	608 24.7 20.0	757 29.8 21.7
	こまつなのしらすあえ	ちりめん	さとう　ごま	こまつな　にんじん　きゅうり	しょうゆ	小麦	大豆・ごま	1.8	2.3
15 水	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		666	849
	とうふのちゅうかに	ぶたにく　とうふ	さとう　ごまあぶら　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　酒 ガラスープ　中華スープ　しょうゆ	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	22.6 30.0	28.7 36.4
	はるまき	はるまき ぶたにく	だいずあぶら だいずあぶら　こむぎこ　はるさめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ	塩　調味料	小麦	大豆・豚肉	2.0	2.5
16 木 ひむかの日	むぎごはん		こめ　むぎ						
	ビビンバ	ぎゅうにく きんしたまご たまご	さとう　ごまあぶら　ごま さとう　でんぷん	にんじん　たけのこ　もやし ほうれんそう　ねぎ	卸にんにく　酒　しょうゆ トウバンジャン 塩　しょうゆ	卵・小麦	牛肉・大豆 ごま	602 21.0 20.5	775 26.9 26
	わかめスープ	わかめ　とうふ		にんじん　しめじ　ねぎ	ガラスープ　中華スープ　しょうゆ 酒　塩　こしょう	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	2.3	2.9
17 金	ごはん		こめ						
	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく　あつあげ みそ　てんぷら ぎょにく	さとう でんぷん　さとう　なたねあぶら	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 酒	小麦	豚肉・大豆	642 23.9 17.6	796 29.3 20.6
	マロニースープ	ベーコン ぶたにく	マロニー さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	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	2.2	2.8
21 火	なつやさいカレー	ぶたにく	こめ　むぎ じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ なす　ズッキーニ　りんご	ガラスープ　卸にんにく　デミグラス カレールウ　ウスター	小麦	豚肉・鶏肉・牛肉 大豆・りんご	631 17.2	776 19.9
	フルーツポンチ		カットゼリー（サイダー） さとう　はちみつ	おうとう　パイン　みかん　ナタデココ	ゲル化剤　酸味料　香料　レモン汁		もも	15.2 1.5	17.1 2.0

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

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

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

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

たなばたゼリー
果糖ぶどう糖液糖　砂糖　豆乳加工食品
還元水あめ　寒天　ゲル化剤　酸味料
加工デンプン　香料

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

チョコレートネオソフト
水あめ　砂糖　ショートニング　ココア
小麦粉　脱脂粉乳　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。

☆「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」　今月16日は「ひむか地産地消の日」です。牛肉、ほうれん草、もやしが宮崎県産の食材になります。

※ 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。