令和8年度

8月のよていこんだて

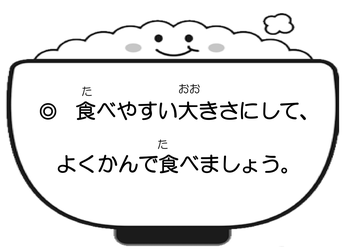
高崎学校給食センター

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）エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	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)
27 木	カラフルやきにくどん	ぶたにく　みそ	こめ　むぎ 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　オイスターソース　しょうゆ	小麦	豚肉・大豆 ごま・りんご	575 20.1 14.7 2.5	711 24.4 16.8 3.0
	わかめのみそしる	とうふ　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		
28 金	カレーごはん		こめ		カレーこ			593 21.6 17.5 1.8	739 26.1 20.3 2.2
	ドライカレー	ぎゅうひきにく　だいず ぶたひきにく　こなチーズ		たまねぎ　にんじん　えだまめ	カレーこ　卸にんにく　カレールウ ウスター　ケチャップ	乳・小麦	牛肉・豚肉 大豆		
	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	鶏肉・豚肉 大豆		
31 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		616 22.3 21 2.1	760 27.3 24 2.5
	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		
	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		
ベジかつの日	くろまめきなこクリーム		黒豆きなこクリーム			乳	大豆・ごま		

◎ 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。

☆「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。

※ 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。



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

ケチャップ
トマト　砂糖　ビネガー
塩　オニオン　香辛料

こしょう
大豆粉　黒こしょう
大麦粉

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

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

カレールウ
小麦粉　フート　バーム油　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

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

黒豆きなこクリーム
食用油脂　砂糖　乳糖　水あめ　きなこ　塩

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

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

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