令和8年度

# 9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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | |
| 1 火 | ごはん | | こめ | | | | | 618 | 766 |
| | せんぎりだいこんのイリチー | ぶたにく　あぶらあげ<br>てんぷら<br>ぎょにく | <br>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<br>カラーピーマン　にら | 塩　こしょう　しょうゆ<br>酒 | 小麦 | 豚肉･大豆 | 23.9<br>18.5<br>2.1 | 28.8<br>21.5<br>2.5 |
| | 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 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 | | 618 | 785 |
| | 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<br>ウスター　こしょう | | 豚肉･大豆<br>ゼラチン | 26.2<br>21.5 | 32.5<br>26.1 |
| | ウインナーとやさいのソテー | ウインナー<br>ぶたにく | バター<br>さとう | ほうれんそう　キャベツ　コーン | 塩　こしょう　しょうゆ<br>塩　香辛料 | 乳･小麦 | 豚肉･大豆 | 2.2 | 2.7 |
| 3 木 | ごはん | | こめ | | | | | 576 | 699 |
| | ごまみそに | ぶたにく　あつあげ<br>みそ | さとう　ごま<br>さといも | にんじん　だいこん　こんにゃく<br>ごぼう　ねぎ | 卸にんにく　しょうゆ　酒 | 小麦 | 豚肉･大豆<br>ごま | 19.6<br>14.5 | 23.4<br>16.4 |
| | キャベツのばいにくあえ | ちくわ<br>ぎょにく | さとう<br>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<br>みりん　塩 | 小麦 | 大豆 | 1.7 | 2.4 |
| 4 金 ベジかつの日 | ごはん | | こめ | | | | | 557 | 674 |
| | 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<br>ピーマン　カラーピーマン | 卸しょうが　卸にんにく　酒<br>しょうゆ　オイスターソース | 小麦 | 豚肉・大豆<br>ごま | 19.3<br>15.0 | 23.1<br>17.3 |
| | ちゅうかスープ | ベーコン<br>ぶたにく | <br>さとう | たまねぎ　にんじん　こまつな　コーン | 中華スープ　塩　こしょう　しょうゆ<br>塩　調味料 | 小麦 | 豚肉･大豆<br>鶏肉・ごま | 2.0 | 2.6 |
| 7 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 | | 612 | 788 |
| | ほくとみそラーメン | ぶたにく　やきぶた　みそ | めん　サラダあぶら | もやし　にんじん　コーン　ねぎ<br>きくらげ　キャベツ | 北斗みそ　とんこつスープ　しょうゆ | 小麦･落花生 | 豚肉･大豆<br>鶏肉・ごま | 26.8<br>21.6 | 34<br>26.2 |
| | アスパラのツナサラダ | まぐろみずに<br>まぐろ | 卵不使用マヨネーズ　さとう　ごま | アスパラガス　きゅうり　にんじん | しょうゆ<br>野菜スープ　塩 | 小麦 | 大豆・ごま | 3.3 | 4.4 |
| 8 火 | ごはん | | こめ | | | | | 585 | 725 |
| | れんこんのきんぴら | ぶたにく　てんぷら<br>ぎょにく | さとう　ごまあぶら　ごま<br>でんぷん　さとう　なたねあぶら | にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん | しょうゆ　みりん<br>酒 | 小麦 | 豚肉･大豆<br>ごま | 22.1<br>16.4 | 26.7<br>18.8 |
| | とうにゅうみそしる | あぶらあげ　みそ<br>とうにゅう | | たまねぎ　しめじ　かぼちゃ<br>ほうれんそう　ねぎ | あじごだし | | 大豆 | 2.3 | 2.8 |
| 9 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 | | | |
| | ジャーマンポテト | ウインナー<br>ぶたにく | じゃがいも　だいずあぶら　バター<br>さとう | たまねぎ　パセリ | 塩　こしょう<br>塩　香辛料 | 乳 | 豚肉･大豆 | 646<br>19.8 | 813<br>24.7 |
| | コンソメスープ | ベーコン<br>ぶたにく | <br>さとう | たまねぎ　にんじん　キャベツ　コーン<br>パセリ | ガラスープ　コンソメ　塩<br>こしょう　しょうゆ<br>塩　調味料 | 小麦 | 鶏肉･豚肉<br>大豆 | 26.8<br>2.8 | 33.1<br>3.5 |
| | シークワーサーゼリー | | シークワーサーゼリー | | | | | | |
| 10 木 | ちゅうかどん | ぶたにく　ほそかまぼこ<br>たら | こめ　むぎ　でんぷん<br>でんぷん　さとう | たまねぎ　にんじん　はくさい　もやし<br>たけのこ　しいたけ　チンゲンサイ | 酒　ガラスープ　中華スープ<br>しょうゆ　塩　こしょう<br>塩 | 小麦 | 豚肉･鶏肉<br>大豆・ごま | 564<br>19.9<br>14.1 | 717<br>24.5<br>17 |
| | ぎょうざ（小2こ、中3こ） | ぎょうざ<br>ぶたにく　とりにく | さとう<br>でんぷん　さとう　こむぎこ | <br>キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが | しょうゆ　酢<br>しょうゆ　塩 | 小麦 | 鶏肉･豚肉<br>大豆 | 2.0 | 2.6 |
| 11 金 | ごはん | | こめ | | | | | 630 | 779 |
| | いわししょうがに | いわし | さとう　でんぷん | しょうが | しょうゆ　みりん　塩 | 小麦 | 大豆 | 22.8 | 27.5 |
| | いんげんのマヨネーズあえ | とりささみ<br>とりにく | さとう　卵不使用マヨネーズ　ごま | いんげん　きゅうり　にんじん | しょうゆ<br>塩　野菜スープ | 小麦 | 鶏肉･大豆<br>ごま | 22.9<br>2.3 | 27.1<br>2.8 |
| | みそけんちんじる | とりにく　とうふ　みそ | じゃがいも | にんじん　だいこん　ねぎ | あじごだし | | 鶏肉･大豆 | | |
| 14 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<br>卵不使用マヨネーズ | | 塩　イースト | 小麦・乳 | | | |
| | にくだんごスープ | ミートボール<br>とりにく　ぶたにく | <br>でんぷん　さとう　だいずあぶら | たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ<br>たまねぎ | ガラスープ　しょうゆ　中華スープ　塩<br>塩　香辛料 | 小麦 | 鶏肉・豚肉<br>大豆・ごま | 586<br>22.3 | 733<br>27.6 |
| | ひやしちゅうか | ロースハム<br>ぶたにく<br>きんしたまご<br>たまご | めん　サラダあぶら　さとう<br>ごまあぶら　ごま<br>さとう<br>さとう　でんぷん | きゅうり　もやし | しょうゆ　酢　中華スープ<br>塩　調味料<br>塩　しょうゆ | 卵・小麦 | 鶏肉・豚肉<br>大豆・ごま | 22.2<br>3.5 | 27.3<br>4.7 |
| 15 火 | ごはん | | こめ | | | | | 631 | 783 |
| | マーボーなす | ぶたひきにく　だいず<br>あつあげ　みそ | さとう　ごまあぶら<br>でんぷん | たまねぎ　にんじん　たけのこ<br>しいたけ　なす　ねぎ | 卸にんにく　しょうゆ<br>トウバンジャン | 小麦 | 豚肉･大豆<br>ごま | 23<br>19.3 | 27.8<br>22.7 |
| | バンバンジー | とりささみ<br>とりにく | さとう　ごまあぶら | にんじん　もやし　きゅうり | しょうゆ　酢<br>塩　野菜スープ | 小麦 | 鶏肉･大豆<br>ごま | 1.5 | 2.1 |
| 16 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 | | | |
| | ラビオリスープ | ベーコン<br>ぶたにく<br>ラビオリ<br>とりにく　ぶたにく | <br>さとう<br>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<br><br>たまねぎ | ガラスープ　しょうゆ　洋スープ　塩<br>塩　調味料<br>塩　大豆たん白　香辛料　調味料 | 小麦 | 豚肉・鶏肉<br>大豆・ゼラチン | 650<br>27.9<br>21.5<br>3.4 | 825<br>35<br>26.1<br>4.3 |
| | さかなのかわりあげ | たら | だいずあぶら　パンこ　さとう　ごま | ねぎ | しょうゆ　ウスター | 小麦 | 大豆・ごま | | |
| 17 木 江平小リクエスト | ポークカレー | ぶたにく | こめ<br>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　ウスター<br>カレールウ　デミグラス | 小麦 | 牛肉・豚肉・大豆<br>鶏肉・りんご | 756 | 934 |
| | ハンバーグ | ハンバーグ<br>ぶたにく　とりにく | <br>あぶら　さとう　でんぷん | <br>たまねぎ | <br>調味料　塩　植物性たん白 | | 豚肉・鶏肉<br>大豆 | 24.1<br>22.1 | 29.8<br>26.7 |
| | はるさめサラダ | ロースハム<br>ぶたにく | はるさめ　さとう　ごまあぶら<br>さとう | きゅうり　にんじん | しょうゆ　酢<br>塩　調味料 | 小麦 | 豚肉･大豆<br>ごま | 2.4 | 3.2 |
| | あおりんごゼリー | | 青りんごゼリー | | | | りんご | | |
| 18 金 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | ぶたにくのソースいため | ぶたにく | さとう | たまねぎ　にんじん　キャベツ<br>もやし　ピーマン | ケチャップ　ウスター　しょうゆ<br>酢　こしょう | 小麦 | 豚肉・大豆 | 579<br>21.1 | 718<br>25.5 |
| | チンゲンサイのスープ | ベーコン<br>ぶたにく | じゃがいも<br>さとう | たまねぎ　にんじん　えのきたけ<br>チンゲンサイ | ガラスープ　中華スープ<br>しょうゆ　塩<br>塩　調味料 | 小麦 | 豚肉・大豆<br>鶏肉・ごま | 15.7<br>2.3 | 18.1<br>3.1 |
| 24 木 | ごはん | | こめ | | | | | 588 | 729 |
| | ホイコーロー | ぶたにく<br>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<br>キャベツ　ピーマン　にら | 卸しょうが　卸にんにく　しょうゆ<br>酒　テンメンジャン　トウバンジャン | 小麦 | 豚肉・大豆<br>ごま | 21<br>16.4 | 25.4<br>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 |
| 25 金 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | とりにくのちゃんちゃんやき | とりにく　みそ | さとう　ごま | たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ<br>ピーマン　キャベツ | しょうゆ　みりん | 小麦 | 鶏肉・大豆<br>ごま | 625<br>22.1 | 768<br>26.7 |
| | かぼちゃだんごじる | ぶたにく<br>とうふ | いももち<br>じゃがいも　こむぎこ　こめあぶら | ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ<br>かぼちゃ | かつおだし　しょうゆ<br>塩 | 小麦 | 豚肉･大豆 | 15.9<br>2.3 | 18.3<br>2.6 |
| | じゅうごやゼリー | | じゅうごやゼリー | | | | | | |
| 28 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 | | 572 | 742 |
| | ジャージャーめん | ぶたひきにく　みそ | めん　さとう　ごまあぶら | たまねぎ　にんじん　たけのこ<br>しいたけ　ピーマン　ねぎ | 酒　卸にんにく　中華スープ<br>しょうゆ　トウバンジャン | 小麦 | 豚肉･大豆<br>鶏肉・ごま | 24.5<br>16.7 | 30.9<br>20.1 |
| | キャベツのツナあえ | まぐろみずに<br>まぐろ | さとう　ごま | キャベツ　もやし　にんじん | しょうゆ<br>野菜スープ　塩 | 小麦 | 大豆・ごま | 2.5 | 3.4 |
| 29 火 | さんしょくそぼろどん | とりひきにく　そぼろたまご<br>たまご | こめ　むぎ　さとう<br>でんぷん　さとう　なたねあぶら | えだまめ　しいたけ | 酒　しょうゆ　みりん<br>しょうゆ　塩 | 卵・小麦 | 鶏肉･大豆 | 584<br>24.5 | 712<br>29.8 |
| | ぐだくさんスープ | ちゅうかふうつくね　とうふ<br>とりにく　ぶたにく | マロニー<br>ごまあぶら　パンこ | にんじん　しいたけ　はくさい　ねぎ<br>たまねぎ　にら | かつおだし　しょうゆ　酒　みりん<br>しょうゆ　かきエキス　香辛料　塩 | 小麦 | 鶏肉･豚肉<br>大豆・ごま | 18.3<br>2 | 21.3<br>2.3 |
| 30 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 | | | |
| | ぎゅうにくコロッケ | <br>ぎゅうにく | ぎゅうにくコロッケ　だいずあぶら<br>じゃがいも　さとう　パンこ　マーガリン | <br>たまねぎ | <br>しょうゆ　塩　香辛料　調味料 | 小麦・乳 | 牛肉・大豆 | 599<br>19.6 | 730<br>23.1 |
| | キャベツ | | 卵不使用マヨネーズ | キャベツ | | | 大豆 | 23.8 | 28.5 |
| | 1しょくソース | | | | 1食ソース | | りんご | 3.3 | 3.7 |
| | ポテトスープ | ウインナー<br>ぶたにく | じゃがいも<br>さとう | たまねぎ　にんじん　パセリ | ガラスープ　洋スープ　しょうゆ<br>塩　香辛料　塩　こしょう | 小麦 | 鶏肉・豚肉<br>大豆・ゼラチン | | |

◎ 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。

## 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

**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

**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

**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

**テンメンジャン**
みそ　砂糖
ごま油　しょうゆ

**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

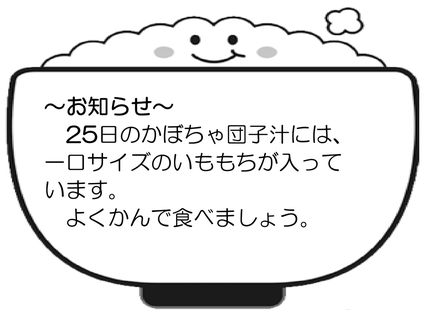
**北斗みそ**
みそ　みりん　酒　しょうゆ　ごま油　にんにく
落花生　ごま　塩　たかの爪　かつお節　かつお
酵母エキス　アミノ酸　甘味料　香料

**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

**１食ソース**
トマト　りんご　デーツ　にんにく　砂糖
ぶどう糖果糖液糖　酢　植物性たん白加水分解物　塩
でんぷん　香辛料　オニオンエキス　カラメル色素

**シークワーサーゼリー**
砂糖　シークワーサー　こんにゃく粉
ゲル化剤　酸味料　香料

**青りんごゼリー**
砂糖　青りんご果汁　水あめ
寒天　ゲル化剤　香料

**じゅうごやゼリー**
みかん果汁　砂糖　水あめ　寒天　レモン果汁

※ 食材入荷の都合により、献立およ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。