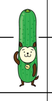
令和8年度

10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9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 木	ごはん		こめ					611	749
	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	23.8 17.9	28.7 20.7
	ほうれんそうのごまあえ	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	ほうれんそう　にんじん　きゅうり	しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆・ごま	1.8	2.1
2 金	ビーンズカレー	とりにく　だいず	こめ　むぎ じゃがいも	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 カレールウ　デミグラス	小麦	牛肉・豚肉・大豆 鶏肉・りんご	597 20.9	740 25.4
	かいそうサラダ	あかかえでのり　くきわかめ　わかめ いとかまぼこ いとかんてん　たら　ほき	さとう　でんぷん	きゅうり　キャベツ	青じそドレッシング 塩　発酵調味料	小麦	大豆	16.4 2.5	19.0 3.3
5 月	げんりょうマヨネーズパン	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	605	796
	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	21.1 24.6 2.7	26.7 31.0 3.6
	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		
6 火	ごはん		こめ					600	745
	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	22.2 17.5	26.7 20.4
	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	2.1	2.7
7 水	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		591	749
	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　塩　シチュールウ　ホワイトルウ	小麦・乳	鶏肉・豚肉・大豆	25.6	32.0
	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	小麦・乳	豚肉・大豆	23.6 3.2	28.6 4.2
8 木	げんりょうコーンごはん		こめ	コーン	塩　酒				
	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	598 20.8	717 24.6
	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	14.2 2.9	16.2 3.7
	アセロラゼリー		アセロラゼリー						
9 金	ごはん		こめ					628	776
	とりにくとじゃがいものいそに	とりにく　ひじき あつあげ てんぷら ぎょにく	じゃがいも　さとう でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　えだまめ	しょうゆ　酒　みりん　和風だし 酒	小麦	鶏肉・大豆	25.3 17.1	30.8 20.0
	とさずあえ	いとかまぼこ たら　ほき	さとう　ごまあぶら さとう　でんぷん	ほうれんそう　にんじん　もやし	酢　しょうゆ　和風だし 塩　発酵調味料	小麦	大豆・ごま	2.1	2.6
13 火	ごはん		こめ						
	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	卸しょうが　あじごだし		豚肉・大豆	625	776
	ひやしちゅうか	きんしたまご たまご ロースハム ぶたにく	めん　サラダあぶら　さとう ごまあぶら　ごま さとう さとう さとう　でんぷん	きゅうり　もやし	しょうゆ　酢　中華スープ 塩　調味料 塩　しょうゆ	卵・小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	21.9 16.4 3.1	26.5 18.9 3.8
	ふりかけ				わかめふりかけ				
14 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		619	786
	マカロニスープ	ベーコン ぶたにく	マカロニ　さとう　じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト	卸にんにく　洋スープ　塩　こしょう 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 ゼラチン	22.9 20.1	28.1 24.2
	だいずとこざかなのあげに	にほしかえり　だいず	さつまいも　でんぷん　あぶら さとう　ごま		しょうゆ	小麦	大豆・ごま	2.3	2.8
15 木	ごはん		こめ						
	わかめスープ	とうふ　わかめ		にんじん　しめじ　ねぎ	ガラスープ　中華スープ　酒 しょうゆ　塩　こしょう	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	668 22.8	838 27.7
	ガパオライス	ぶたひきにく	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	酒　みりん　卸にんにく　しょうゆ 塩　こしょう　オイスターソース	小麦	豚肉・大豆	21.2 2.1	25.3 3.0
	てづくりココアむしパン	ぎゅうにゅう	ホームケーキミックス　さとう　サラダあぶら		チョコレート　ココア	小麦・乳	大豆		
16 金 ひむかの日	ごはん		こめ					595	736
	ほくとなべ	ぶたにく	さといも　さつまいも	にんじん　だいこん　しいたけ はくさい　ねぎ	ほくとみそ	小麦・落花生	豚肉・大豆 ごま	22.8 15.9	28.0 18.5
	えだまめサラダ	まぐろみずに まぐろ	ごま	えだまめ　きゅうり　にんじん	ごましょうゆドレッシング 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	1.6	2.0
19 月 ベジかつの日	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			
	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　にんじん　しいたけ　たけのこ キャベツ　ピーマン	中華スープ　しょうゆ　塩　こしょう オイスターソース 塩	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	622 24.6 20.0	788 30.7 24.2
	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	3.0	3.7
20 火	ごはん		こめ					596	739
	マーボーどうふ	ぶたひきにく　だいず とうふ　みそ	さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　にら	卸しょうが　酒　しょうゆ マーボーどうふのもと	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ゼラチン	25.0 16.2	30.6 19
	きゅうりとささみのナムル	わかめ とりささみ とりにく	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	2.3
21 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		571	729
	ぶたにくのトマトに	ぶたにく　だいず	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ トマト	洋スープ　赤ワイン　塩 ケチャップ　デミグラス　ウスター	小麦	豚肉・大豆 ゼラチン・牛肉	25.8 19.7	32.5 24.0
	ほうれんそうのレモンあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう	ほうれんそう　にんじん　コーン	しょうゆ　レモン汁 野菜スープ　塩	小麦	大豆	2.7	3.5
22 木 高崎小リクエスト	ごはん		こめ						
	からあげ	とりにく	でんぷん　あぶら		卸にんにく　卸しょうが　酒　しょうゆ	小麦	鶏肉・大豆	773	922
	ハムサラダ	ロースハム ぶたにく	さとう	キャベツ　きゅうり　コーン	玉ねぎドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	26.1 29.7	30.8 33.4
	キムチじる	ぶたにく　とうふ みそ		にんじん　はくさい　だいこん はくさいキムチ　にら	あじごだし		豚肉・大豆	2.3	2.8
	プリンタルト		プリンタルト			卵・小麦・乳	大豆		
23 金	ごはん		こめ					606	751
	あつあげのあまからいため	ぶたにく　あつあげ	さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ねぎ	酒　卸しょうが　卸にんにく トウバンジャン　しょうゆ　みりん	小麦	豚肉・大豆 ごま	24.4 17.2	29.7 20.0
	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	1.7	2.1
26 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			
	ポトフ	ぶたにく ミニウインナー とりにく　ぶたにく	じゃがいも でんぷん　さとう	たまねぎ　だいこん　にんじん キャベツ　パセリ	チキンブイヨン　しょうゆ コンソメ　塩　こしょう 香辛料　塩	小麦	豚肉・鶏肉 大豆	649 28.0 27.4	790 33.4 31.9
	あじフライ	あじフライ あじ	あぶら パンこ　こむぎこ　あぶら		塩　こしょう	小麦	大豆	3.1	3.8
	ブロッコリー			ブロッコリー	玉ねぎドレッシング	小麦	豚肉・大豆		
	１しょくソース				1食ソース		りんご		
27 火	ぶたどん	ぶたにく　あぶらあげ ほそかまぼこ たら	こめ　むぎ　さとう でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ いとこんにゃく　ねぎ	ガラスープ　しょうゆ　みりん 塩	小麦	豚肉・鶏肉 大豆	608 23.7 18.5	742 28.6 21.8
	だいこんのおかかあえ	かつおぶし まぐろ まぐろみずに	さとう　サラダあぶら	だいこん　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢 野菜スープ　塩	小麦	大豆	1.7	2.1
28 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			
	パンプキンポタージュ	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　かぼちゃ　パセリ	ガラスープ　洋スープ　塩　こしょう クリームポタージュ	小麦・乳	鶏肉・豚肉 大豆・ゼラチン	629 22.1	780 27.5
	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき まぐろ まぐろみずに	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	19 1.8	22.8 2.4
	みかん			みかん					
29 木	ごはん		こめ					607	751
	あきやさいのにもの	とりにく　あつあげ	さといも　さとう	しいたけ　にんじん　こんにゃく しめじ　くり　いんげん	しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	21.2 15.2	25.9 17.4
	マロニーサラダ	わかめ いとかまぼこ たら　ほき	マロニー　ごまあぶら　さとう　ごま さとう　でんぷん	きゅうり	しょうゆ　酢 塩　発酵調味料	小麦	大豆・ごま	1.6	2.0
30 金	ごはん		こめ					605	748
	さんまみぞれに	さんま	さとう　でんぷん	だいこん	しょうゆ　みりん　塩	小麦	大豆	22.3	26.9
	ごぼうのきんぴら	ぶたにく	さとう　ごまあぶら　ごま	ごぼう　こんにゃく　にんじん　いんげん	しょうゆ　みりん	小麦	豚肉・大豆・ごま	18.5	21.5
	はくさいのみそしる	とうふ　みそ	じゃがいも	にんじん　はくさい　ねぎ	あじごだし		大豆	2.4	3.0

◎ 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。米、ぶたにく、さといも、さつまいも、だいこん、きゅうりが宮崎県産の食材になります。

◎ 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

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

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

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

マーボー豆腐のもと
しょうゆ　砂糖　にんにく　しょうが　塩　ラージャン
みそ　チキンエキス　でんぷん　ポークエキス
たん白加水分解物　調味料　カラメル色素　酒精

チキンブイヨン
鶏　たまねぎ　人参
セロリ　ローリエ

和風だし
砂糖　塩
かつお節　昆布

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

青じそドレッシング
ぶどう糖果糖液糖　しょうゆ　酢　かつお節
塩　米発酵調味料　昆布だし　白菜エキス
オニオンエキス　青じそ　酵母エキス　香辛料

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

ごましょうゆドレッシング
しょうゆ　ぶどう糖果糖液糖　なたね油
大豆油　酢　塩　調味料　ごま　香辛料

玉ねぎドレッシング
酢　しょうゆ　植物油脂　玉ねぎ
砂糖　しいたけ　かつおだし　にんにく

ホームケーキミックス
小麦粉　砂糖　でん粉　粉末油脂
ぶどう糖　脱脂粉乳　食塩　膨張剤

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

アセロラゼリー
アセロラ果汁　砂糖　加工でん粉　酸味料

プリンタルト
小麦粉　マーガリン　砂糖　乳製品　卵
脱脂粉乳　塩　乳化剤（大豆）