令和8年度

11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)	
2 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			
	チリコンカン	ぶたひきにく　だいず チーズ　ウインナー ぶたにく	じゃがいも　さとう でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ	赤ワイン　卸にんにく　ガラスープ 洋スープ　ウスター　ケチャップ　塩 香辛料　塩　チリパウダー	乳	豚肉・大豆 鶏肉・ゼラチン	626 28.1 24.6	794 35.2 30.1
	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　香辛料	小麦	豚肉・大豆	2.7	3.4
4 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			
	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　もやし たけのこ　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	598 23.8 18.9	761 29.6 23.3
	フルーツポンチ		カットゼリー（はちみつレモン） 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	2.6	3.2
5 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 グリーンピース	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・大豆 鶏肉・牛肉	633 21	786 25.8
	ミモザサラダ	そぼろたまご たまご	 でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　きゅうり　キャベツ	玉ねぎドレッシング しょうゆ　塩	卵・小麦	豚肉・大豆	19.2 2.8	22.7 3.7
6 金	ごはん		こめ					583	721
	みそに	とりにく　あつあげ みそ	さといも　さとう	しょうが　にんじん　だいこん しいたけ　こんにゃく　えだまめ	酒　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	21.8 15.4	26.2 17.6
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ　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	きゅうり	しょうゆ　酢 塩　発酵調味料	小麦	大豆・ごま	1.9	2.4
9 月	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			
	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	601 24.6 21.1	761 30.6 25.5
	ごぼうのオーロラサラダ	チーズ　とりささみ とりにく	卵不使用マヨネーズ　ごま	ごぼう　きゅうり	ケチャップ 塩　野菜スープ	乳	ごま・大豆 鶏肉	2.4	3.2
10 火 ベジかつの日	ごはん		こめ					583	719
	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　はくさいキムチ　にら	しょうゆ　酒	小麦	豚肉・大豆 ごま	22.6 17.2	27.4 20.1
	みぞれじる	とりにく　とうふ		だいこん　にんじん　はくさい しいたけ　ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ 和風だし	小麦	鶏肉・大豆	1.6	2.1
11 水 縄瀬小リクエスト	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			
	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 きくらげ	北斗みそ　とんこつスープ　しょうゆ	小麦･落花生	豚肉･大豆 鶏肉・ごま	682 27.7	889 35.9
	ぎょうざ （小1こ、中2こ）	ぎょうざ ぶたにく　とりにく	さとう でんぷん　さとう　こむぎこ	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	しょうゆ　酢 しょうゆ　塩	小麦	鶏肉･豚肉 大豆	20.9 3.2	26.1 4.9
	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 くきわかめ　わかめ　いとかんてん	サラダあぶら　さとう　ごま	キャベツ	しょうゆ　酢	乳・小麦	大豆・ごま		
	ヨーグルッペムース		ヨーグルッペムース			乳			
12 木	ごはん		こめ					697	867
	さかなとだいずのあまからあげ	たら　だいず	でんぷん　だいずあぶら　さとう ごま	えだまめ	卸しょうが　しょうゆ みりん　酒	小麦	大豆・ごま	26.3 19.8	32.1 23.5
	さつまじる	とりにく　あぶらあげ　みそ	さつまいも	だいこん　にんじん　こんにゃく　ねぎ	あじごだし		鶏肉・大豆	2.3	2.8
13 金	ごはん		こめ					596	736
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく　あつあげ	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく しいたけ　たけのこ　えだまめ	酒　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	23.7 16.4	29 19.1
	もやしのごまずあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう　ごまあぶら　ごま	にんじん　もやし　きゅうり	しょうゆ　酢　塩 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	1.8	2.1
16 月 ひむかの日	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		629	796
	はくさいのクリームに	とりにく　しろいんげんまめ ぎゅうにゅう　なまクリーム	マカロニ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　はくさい パセリ	シチュールウ　ホワイトルウ	小麦・乳	鶏肉・大豆 豚肉	24.8 24.6	30.7 29.7
	カリフラワーサラダ	ロースハム ぶたにく	 さとう	カリフラワー　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	2.4	2.9
17 火	ぎゅうどん	ぎゅうにく 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	牛肉・鶏肉 大豆	635 19.2 23.7	789 23 28.6
	やさいのマヨネーズあえ	ロースハム ぶたにく	さとう　ごま　卵不使用マヨネーズ さとう	はくさい　きゅうり　にんじん	しょうゆ 塩　調味料	小麦	大豆・豚肉 ごま	1.6	2.0
18 水	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			
	あつあげのちゅうかに	ぶたにく　あつあげ	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 中華スープ　しょうゆ　ガラスープ	小麦	豚肉・大豆 ごま・鶏肉	718 23.1	894 29
	だいがくいも		さつまいも　だいずあぶら さとう　みずあめ　ごま		しょうゆ　酢	小麦	ごま・大豆	27.3 2.0	32.7 2.5
	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			
19 木	ごはん		こめ					616	758
	さばしょうがに	さば	さとう　でんぷん	しょうが	塩　しょうゆ　みりん	小麦	さば・大豆	22.1	26.3
	さといものでんがく	みそ	さといも　さとう　ごま		みりん		大豆・ごま	18.8	21.8
	けんちんじる	とりにく　とうふ		だいこん　にんじん　しいたけ こんにゃく　ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ　塩	小麦	鶏肉・大豆	2.0	2.7
20 金	ごはん		こめ						
	よせなべ	とりにく やきどうふ　ミートボール とりにく　ぶたにく	マロニー でんぷん　さとう　だいずあぶら	にんじん　しいたけ　はくさい ねぎ たまねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ みりん　塩 塩　香辛料	小麦	鶏肉・大豆 豚肉	614 21 14.3	747 25.3 16.3
	ちりめんのすのもの	ちりめん　わかめ	さとう	きゅうり	酢　しょうゆ　塩	小麦	大豆	2.0	2.5
	みかん			みかん					
24 火	ごはん		こめ						
	ホキてんたまあげ	 ホキ　あおさ	だいずあぶら こむぎ　でんぷん		 塩	小麦	大豆	570 20.3	706 24.5
	けんさんやさいのおかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう　はくさい　にんじん	しょうゆ	小麦	大豆	16.2 1.7	18.6 2.1
	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		
ふるさと給食 25 水	みやこんじょ　ぎゅ～と　どっさいあまみそバーガー おいしさのミソは、ふるさとの味♡	バーガーパン だっしふんにゅう ぎゅうにく　みそ	 こむぎこ　さとう　ショートニング サラダあぶら　さとう　ごま	 たまねぎ	 塩　イースト 塩　こしょう　卸にんにく しょうゆ　みりん	小麦・乳	牛肉・大豆 ごま	708 35.1 34.4	887 43.3 41.4
	そえやさい			キャベツ　にんじん				3.3	4.2
	スライスチーズ	スライスチーズ				乳			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン ぶたにく	 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	鶏肉・豚肉 大豆・ごま		
26 木	ごはん		こめ					607	757
	ごもくまめ	とりにく　だいず あつあげ　こんぶ　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	ごぼう　にんじん　こんにゃく　えだまめ	しょうゆ　みりん 酒	小麦	鶏肉・大豆	24.6 16.4	30.1 18.9
	はくさいのごまあえ		さとう　ごま	はくさい　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ	小麦	大豆・ごま	2.0	2.4
27 金	キーマカレー	ぶたひきにく　ぎゅうひきにく 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　デミグラス　卸にんにく カレールウ　ウスター	小麦	豚肉・牛肉・鶏肉 大豆・りんご	617 20.6	765 25.2
	せんぎりだいこんのあえもの	こんぶ　まぐろみずに まぐろ	さとう　ごま	せんぎりだいこん　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	17.4 2	20.3 2.9
30 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	616	816
	さらうどん	ぶたにく ほそかまぼこ たら	でんぷん　ごまあぶら でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　たけのこ キャベツ　もやし　ピーマン 	ガラスープ　中華スープ　しょうゆ　塩 塩	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ごま	23.5 25.1 2.6	29.8 31.8 3.5
	ながさきめん		こむぎこ　なたねあぶら			小麦			
	グリーンサラダ	ロースハム ぶたにく	さとう さとう	きゅうり　ブロッコリー　コーン	にんじんドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉 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。

◎ 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。鶏肉、ロースハム、にんじん、はくさい、きゅうりが宮崎県産の食材になります。

★16日～20日は都城市の地産地消週間として、「都城産・宮崎県産」の食材を使用するよう努めています。

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

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

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

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

にんじんドレッシング
にんじん　玉ねぎ　しょうゆ　酢
油　砂糖　すりごま　にんにく

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

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

ヨーグルッペムース
砂糖　乳製品乳酸菌飲料　脱脂粉乳　植物油脂
キャラメルペースト　ゲル化剤　酸味料

チリパウダー
赤唐辛子　コーンパウダー
塩　クミン
オレガノ　ガーリック

