

## 給食予定献立表



日	献立名	食品名 ☆都合により献立が変更になることがあります。 ☆下線の食品は河北郡市産です。	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩 mg
8	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	876 kcal
8	豚肉のくわやき	豚肉 酒 片栗粉 大豆油 濃口醤油 三温糖 みりん	33.3 g
火	キャベツのごま和え	キャベツ <b>小松菜</b> もやし 人参 白いりごま 白すりごま 三温糖 こいくち	30 g
火	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも 大根 人参 油揚げ わかめ 葱 だしパック みそ 大豆ペースト	348 g
			2.9 mg
9	米粉ミルクロール	米粉ミルクロール (米粉 小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリツ)	806 kcal
9	ハンバーグオニオンデミソース	ハンバーグ (鶏肉 豚肉 玉葱 豚脂 でん粉 砂糖 ケチャップ 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキス 塩 他) サラダ油 玉葱 マッシュルーム 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 三温糖	27 g
水	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー 卵なしマヨネーズ 塩こしょう	32 g
水	春野菜のスープ	ベーコン (乳たん白) じゃがいも 玉葱 人参 かぶ キャベツ いんげん 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ (乳糖) 淡口醤油 濃口醤油 塩こしょう パセリ	462 g
	お祝い苺クレープ	豆乳 加工油脂 砂糖 麦芽糖 いちごピューレ 植物油 米粉 水あめ いちご果汁 大豆 粉 小麦不使用しようゆ レモン果汁 他	9.2 mg
10	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	860 kcal
10	小籠包	キャベツ 玉葱 豚脂 豚肉 たけのこ 醤油 春雨 でん粉 椎茸 力キエキス 砂糖 生姜 商物油脂 塩 香辛料 小麦粉 他	28.6 g
木	五色ナムル	大根 ほうれん草 人参 錦糸卵 (卵) でん粉 りんご酢 砂糖 塩 醤油 みりん だし汁 ) 木耳 三温糖 濃口醤油 淡口醤油 ごま油	27.7 g
木	麻婆豆腐	豆腐 牛肉 豚肉 にんにく 生姜 サラダ油 玉葱 たけのこ 人参 葱 にら 干し椎茸 みそ 甜麵醤 濃口醤油 三温糖 豆板醤 酒 中華スープ 片栗粉 ごま油	313 g
			9.2 mg
11	わかめごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米 精麦 わかめ	28.6 kcal
11	国産さわらの竜田揚げ	さわら竜田揚げ (さわら 醤油 生姜 みりん でん粉 米粉 他) 大豆油	21 g
金	ゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 ゆかり 淡口醤油	21.1 g
金	厚揚げとじゃがいものうま煮	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 椎茸 絹厚揚げ たけのこ いんげん 三温糖 濃口醤油 サラダ油 みりん 酒 だしパック	468 g
			8.2 mg
14	ミルクロール	ミルクロール (小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリツ)	815 kcal
14	揚げしゅうまい	しゅうまい (玉葱 豚肉 でん粉 豚脂 砂糖 醤油 植物油脂 生姜 ポークエキス 魚介エキス 塩 香辛料 小麦粉 他) 大豆油	25.1 g
月	ソース焼きそば	中華麺 ウスターソース 豚肉 にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 ピーマン 焼きそばソース 中濃ソース サラダ油 塩こしょう 青のり	28.8 g
月	苺のフルーツヨーグルト和え	黄桃 バイナップル みかんシロップ漬け あまおうゼリー (果糖ぶどう糖液糖 砂糖 莓果汁 ゲル化剤 他) どちおとめ苺のゼリー (ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ どちおとめ苺果汁 ゲル化剤 他) ヨーグルト 三温糖	355 g
			4.6 mg
15	お花見そぼろちらし	すし飯 ( <b>かほく市産こしひかり</b> 強化米 砂糖 塩 酢)	881 kcal
15	(具)	鶏肉 豆プラス 生姜 酒 三温糖 濃口醤油 錦糸卵 (卵 でん粉 釀造酢 砂糖 塩 だし汁) 人参 <b>小松菜</b>	35.5 g
火	和風炒り豆腐包み焼き	鶏肉 豆腐 玉葱 鶏皮 醤油 人参 砂糖 枝豆 みりん ぶどう糖 植物油 酒 生姜 塩 香辛料 他	22.9 g
火	あられすまし汁	絹豆腐 あられふかし (タラ イトヨリダイ でん粉 塩 他) えのきだけ 人参 たけのこ みつば だしパック 酒 淡口醤油 濃口醤油 みりん 塩	363 g
	三色団子	米粉 砂糖 よもぎ 植物油脂 加工でんぶん 他	3.3 mg
16	キャロットパン	キャロットパン (小麦粉 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリツ 卵 人参ペースト)	855 kcal
16	フライドチキン	鶏肉 白ワイン シーズニングスパイス 片栗粉 大豆油	40.5 g
水	ツナサラダ	ツナ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 卵なしマヨネーズ 酢 三温糖 塩こしょう	33.4 g
水	ポークピーンズ	豚肉 にんにく 玉葱 じゃがいも 大豆 人参 サラダ油 鶏がらスープ ダイストマト ケチャップ トマトベースト ウスターソース 赤ワイン コンソメ (乳糖) 三温糖 濃口醤油 塩こしょう パセリ	336 g
			3.2 mg
17	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	783 kcal
17	鯖のねぎみそ焼き	鯖 葱 生姜 酒 みそ 濃口醤油 三温糖 みりん	28.7 g
木	きんぴらごぼう	牛肉 ごぼう たけのこ いんげん 人参 さつま揚げ (魚肉 でん粉 玉葱 大豆たんぱく 砂糖 植物油 菜種油) こんにゃく 三温糖 濃口醤油 みりん サラダ油 白いりごま ごま油	24.4 g
木	小松菜と豆腐のみそ汁	えのきだけ <b>小松菜</b> 豆腐 油揚げ 葱 だしパック みそ	355 g
			5.8 mg

## 給食予定献立表



日	献立名 牛乳は毎日つきます。	食品名 ☆都合により献立が変更になることがあります。 ☆下線の食品は河北都市産です。					
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 mg
18 金	麦ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米 精麦	839 kcal				
	ポークカレー	豚肉 ソース 生姜 赤ワイン サラダ油 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 大豆ペースト 脱脂粉乳・チーズ ハーモントカレー(脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー(全粉乳・チーズ) ごくまるカレー(脱脂粉乳) 鶏がらスープ コンソメ フルーツ リゾット カツオの煮出物 カツオソース 純カレー 塩こしょう	27 g				
	チーズチキンカツ	(鶏肉 パン粉 チーズ でん粉 大豆粉 塩 水あめ チキンエキス 香辛料 コーンフラワー 卵白 植物油 脱脂粉乳 調味料 ベーキングパウダー 他) 大豆油	22 g				
	グリーンサラダ	キャベツ 胡瓜 ブロッコリー とうもろこし サラダ油 三温糖 ビネガー 淡口醤油 塩こしょう	297 mg				2.3 mg
21 月	ミルク食パン	ミルク食パン(小麦粉 米粉 1-スト 1-ストロード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリノ)	819 kcal				
	苺ジャム	苺 砂糖 食物繊維(ポリデキストロース) 水	29.2 g				
	南瓜ひき肉フライ	(南瓜 玉葱 豚肉 砂糖 醤油 豚脂 でん粉 パン粉 ウスターソース 香辛料 小麦粉 植物油脂 他) 大豆油	31.5 g				
	キャベツのカレーソテー	キャベツ ベーコン(乳たん白) とうもろこし 人参 ピーマン サラダ油 コンソメ(乳糖) 純カレー粉 塩こしょう 淡口醤油	391 g				
	豆のチャウダー	白いんげん豆 鶏肉 玉葱 人参 しめじ バター サラダ油 小麦粉 牛乳 コンソメ(乳糖) 鶏がらスープ 白いんげん豆ピューレ 白ワイン 塩こしょう 生クリーム バセリ	1.5 mg				
22 火	ピリ辛肉みそ丼	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米 精麦	806 kcal				
	(具)	鶏肉 豆プラス 玉葱 にんにく ごま油 赤みそ 濃口醤油 三温糖 酒 豆板醤 ほうれん草 人参 もやし 濃口醤油 みりん	31.9 g				
	大根の中華和え	焼き豚 大根 人参 胡瓜 濃口醤油 三温糖 ごま油	17.5 g				
	木耳と卵のスープ	トック 卵 玉葱 木耳 人参 葱 白いりごま 鶏がらスープ 酒 中華スープ 淡口醤油	428 g				
	ヨーグルト	脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 他	7.3 mg				
23 水	ココアミルクロール	ココアミルクロール(小麦粉 1-スト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリノ ココア)	844 kcal				
	ささみフライのごまソース	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース 白いりごま	36.1 g				
	アスパラのツナマヨサラダ	アスパラガス 胡瓜 キャベツ とうもろこし ツナ 卵なしマヨネーズ 濃口醤油 塩こしょう	33.2 g				
	南瓜のポタージュ	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 南瓜ペースト 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ(乳糖) 生クリーム 塩こしょう	383 g				2 mg
24 木	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	890 kcal				
	加賀れんこん団子のあんかけ	加賀れんこん団子(鶏肉 豚肉 玉葱 れんこん パン粉 砂糖 米油 塩 酵母エキス こしょう 他) 大豆油 生姜 にんにく 濃口醤油 三温糖 酒 片栗粉	35.8 g				
	小松菜と木耳の和えもの	油揚げ 木耳 三温糖 濃口醤油 小松菜 キャベツ 三温糖 濃口醤油 白いりごま	29 g				
	豚輝と筍の卵とじ	豚輝 卵 ジャガイモ 車麩 玉葱 人参 たけのこ 三つ葉 三温糖 濃口醤油 淡口醤油 みりん 酒 だしパック	356 g				
		ふるさと給食！(木耳・小松菜・豚輝・たけのこ)	7 mg				
25 金	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	794 kcal				
	いわしのおかか煮	鰯 砂糖 醤油 みりん でん粉 かつお節 塩	34.9 g				
	ほうれん草とひじきの和え物	油揚げ ひじき 三温糖 濃口醤油 ほうれん草 キャベツ 人参	24.8 g				
	豚白菜	豚肉 にんにく 濃口醤油 酒 みそ 烤き豆腐 白菜 人参 もやし つきこんにゃく えのきだけ 豆板醤 とり野菜みそ(米みそ 醸造調味料 砂糖 魚介エキス チキンオイル 塩 ガーリック 香辛料 他)	596 g				5.3 mg
28 月	バターロール	バターロール(小麦粉 1-スト 1-ストロード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリノ 卵)	865 kcal				
	ラザニア	マカロニ 豚肉 赤ワイン 玉葱 人参 セロリー にんにく オリーブ油 ダイストマト ケチャップ デミグラスソース コンソメ(乳糖) 塩こしょう 三温糖 生クリーム チーズ	37.1 g				
	プロッコリーサラダ	プロッコリー とうもろこし 白すりごま 香り胡麻ドレッシング(食用植物油脂 砂糖 水 あめ 酿造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 他)	34.1 g				
	春野菜のクリーム煮	鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 ジャガイモ アスパラガス 小松菜 サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 サラダ油 コンソメ(乳糖) 鶏がらスープ 白ワイン 塩こしょう	451 g				2.7 mg
30 水	胚芽パンズ	胚芽パンズ(小麦粉 1-スト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリノ 小麦胚芽)	804 kcal				
	ほうれん草オムレツ	卵 ほうれん草 塩 でん粉 植物油脂	33.3 g				
	野菜チーズ煮	じゃがいも 玉葱 とうもろこし プロッコリー ベーコン(乳たん白) チーズ オリーブ油 コンソメ(乳糖) 塩こしょう	27.1 g				
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ ロースハム(卵たん白 カゼインNa)玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく オリーブ油 ダイストマト ケチャップ コンソメ(乳糖) ウスターソース 三温糖 オリーブ油 塩こしょう	426 g				
			3 mg				