



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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北都市産です。	エネルギー kcal
			たん白質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩 mg
8	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	876 kcal
	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
	キャベツのごま和え	キャベツ <u>小松菜</u> もやし 人参 白いりごま 白すりごま 三温糖 こいくち	30 g
	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 ヨートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン）	806 kcal
	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 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
	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
	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 小麦不使用しょうゆ レモン果汁 他	9.2 mg
10	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	860 kcal
	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 カキエキス 砂糖 生姜 植物油 塩 香辛料 小麦粉 他	28.6 g
	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
	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 甜麺醤 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦 わかめ 	28.6 kcal
	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
	ゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 ゆかり 淡口醤油	21.1 g
	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 ヨートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン）	815 kcal
	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 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
	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
	苺のフルーツヨーグルト和え	黄桃 バイナッフル 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 苺果汁 ゲル化剤 他）とちおとめ苺 のゼリー（ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ とちおとめ苺果汁 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（ <u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 砂糖 塩 酢）	881 kcal
	（具）	鶏肉 豆プラス 生姜 酒 三温糖 濃口醤油 錦糸卵（卵 でん粉 醸造酢 砂糖 塩 だし汁） 人参 <u>小松菜</u>	35.5 g
	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
	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 加工でんぷん 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 マーガリン 卵 人参ペースト）	855 kcal
	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
	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
	ポークビーンズ	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 トマトペースト 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	783 kcal
	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
	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 大豆たんばく 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
	小松菜と豆腐のみそ汁 	えのきだけ <u>小松菜</u> 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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北都市産です。	エネルギー kcal
			たん白質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩 mg
18 金	麦ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	839 kcal
	ポークカレー 	豚肉 コロシ 生姜 赤ワイン サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆ペースト 胚芽カレー(乳) パーモントカレー(脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー(全粉乳・チーズ) こくまろカレー(脱脂粉乳) 鶏がらスープ コツメ プルーン リンゴ ケチャップ クターソース 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 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン)	819 kcal
	苺ジャム 	苺 砂糖 食物繊維(ポリデキストロース) 水	292 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 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 濃口醤油	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 パセリ	1.5 mg
22 火	ピリ辛肉みそ丼	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 じゃがいも 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 焼き豆腐 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 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン 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
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 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 砂糖 水あめ 醸造酢 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 じゃがいも 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 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン 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	33.3 g
	野菜チーズ煮	じゃがいも 玉葱 とうもろこし ブロッコリー 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