

令和7年 5月

給食予定献立表



かほく市第1学校給食センター

日	献立名	食品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	牛乳は毎日つきます。	☆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。				
1	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	786			
	鶏の香味揚げ	鶏もも皮なし おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 揚げ油	28.6	g		
	いかと青梗菜の炒め物	いか 冷凍鰯厚揚げ チンゲンツアイ にんじん たけのこ しめじ しょうが サラダ油 中華スープ こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 かたくり粉 ごま油 オイスターソース	26.2	g		
	水餃子スープ	水餃子 (キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうが・植物油脂・みりん・清酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・ボークエキス他) はくさい もやし <u>こまつな</u> にんじん 干ししいたけ にら ねぎ 鶏がらスープ 清酒 中華スープ 薄口醤油 濃口醤油 塩 こしょう	42.7	mg		
2	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	8.9	mg		
	赤魚のみりん焼き	赤魚 清酒 みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 白いりごま	7.75	kcal		
	野菜の甘酢あえ	キャベツ きゅうり 糸かまぼこ にんじん 穀物酢 三温糖 うすくちしょうゆ 塩	30.4	g		
	五月汁	じゃがいも にんじん さやえんどう たけのこ(水煮) 油あげ カットワカメ だしパック みそ 大豆ペースト	13.8	g		
7	かしわもち	かしわもち (小豆粒あん・米粉・砂糖・加工でん粉・植物油脂・酵素製剤・水)	3.40	mg		
	きなこ揚げパン	米粉パン (小麦粉・米粉・イースト・イーストフード・食塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳マーガリン・小麦粉グルテン) きなこ グラニュー糖 塩 揚げ油	2.8	mg		
	肉団子トマトソース	肉だんごトマトソース (鶏肉・玉葱・植物たん白・パン粉・トマトケチャップ・砂糖・チキンエキス・トマトピューレ・砂糖・酢 しょうゆ・野菜エキス・ウスターソース・ボークエキス・香辛料等)	7.75	kcal		
	白いんげん豆入りポテトサラダ	白インゲン豆 じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム (豚ロース・大豆たん白・卵たん白 カゼインNa・着色料等) 卵不使用マヨネーズ 塩こしょう	32.4	g		
水	コンソメジュリアン	鶏むね皮なし たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン セロリー コンソメ (乳糖) 塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン 鶏がらスープ	30.3	g		
			4.47	mg		
			3.9	mg		
8	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	7.63	kcal		
	さばのみそ煮	さばのみそ煮 (さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉)	30.9	g		
	うす揚げと河北湯小松菜の和え物	油あげ ひじき 三温糖 こいくちしょうゆ <u>こまつな</u> キャベツ にんじん 三温糖 濃口醤油	2.43	g		
	沢煮椀	豚肉 だいこん にんじん ごぼう たけのこ水煮 えのきだけ きぬさや だしパック 昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 清酒 塩 みりん こしょう	3.78	mg		
9	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	3.5	mg		
	大豆のごまからめ	大豆 かたくり粉 揚げ油 刻みこんぶ こいくちしょうゆ みりん 三温糖 白いりごま	8.35	kcal		
	切干大根のナムル	にんじん もやし きゅうり カットワカメ 切干大根 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ごま油	30.8	g		
	カムジャチョリム (韓国風肉じゃが)	豚肉 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにやく ねぎ おろしにんにく 油 塩 こしょう こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 赤みそ 白すりごま ごま油	2.48	g		
12	ミルクロール	ミルクロール (小麦粉・イースト・イーストフード・食塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)	4.17	mg		
	焼きラーメン	中華めん 豚肉 清酒 メンマ水煮 (筍・食塩他) にんじん もやし キャベツ きくらげ にら ごま油 鶏がらスープ 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 塩こしょう	7.23	kcal		
	バリバリさつまチップ	さつまいも 揚げ油 塩	2.14	g		
	フルーツポンチ	バナナ 黄桃缶 りんご パナナ 砂糖 水 塩	2.22	g		
13	ゆかりごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 赤じそ粉 (赤じそ・塩・梅酢・砂糖他)	3.11	mg		
	カツオカツ	カツオカツ (かつお・たまねぎ・しょうが・パン粉・しょうゆ・砂糖・塩・かつおエキス・小麦粉・植物油脂・加工デンプン他) 揚げ油	1.4	mg		
	ごぼうと萠わかめのかみかみサラダ	ごぼう 萠わかめ <u>こまつな</u> にんじん 白いりごま ドレッシング 香りがま (植物油脂・砂糖・水あめ・しょうゆ・酢・いりごま・ねりごま・食塩他)	7.42	kcal		
	おいもとあげ味噌汁	冷凍豆腐 油あげ にんじん じゃがいも <u>こまつな</u> だしパック みそ	25.6	g		
14	セサミあんぱん	ミルク食パン (小麦粉・イースト・イーストフード・食塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳) 白あん (手ごね・グラニュー糖・水飴) 白すりごま マーガリン	53.6	mg		
	小松菜とハムのスパッテ	<u>こまつな</u> ロースハム (豚ロース・大豆たん白・卵たん白・カゼインNa・着色料等) いんげん とうもろこし スパゲティ サラダ油 コンソメ (乳糖) うすくちしょうゆ 塩こしょう	15.5	mg		
	ボトフ	FMうすあじ肉団子 (鶏肉・たまねぎ・豚肉・豚脂・植物たん白他) しめじ にんじん だいこん じゃがいも パセリ 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 清酒 うすくちしょうゆ 塩こしょう	6.99	kcal		
	チーズ	ビビチーズ (ナチュラルチーズ・乳化剤)	29.7	g		
15	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	23.0	g		
	だし巻きたまご	たまごやき (卵・植物油脂・砂糖・しょうゆ・かつお節だし・ゼラチン等)	5.49	mg		
	太きゅうりのごま酢和え	太きゅうり キャベツ にんじん しらす 油あげ 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 うすくちしょうゆ 塩	6.66	kcal		
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐 にんじん たまねぎ つきこんにやく ごぼう いんげん えのき こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしパック	17.5	g		
16	むぎめし	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	2.4	mg		
	ボークカレー	豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆ペースト 豚骨カレー (乳) パーメントーク (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 コンソメ (乳糖) ブルーンピューレ すりおろしリンゴ ケチャップ ガーリック カレー粉	7.95	kcal		
	とんカツ	とんかつ (豚肉・塩・パン粉・でん粉・大豆粉他) 揚げ油	2.43	g		
	チーズのサラダ	キャベツ きゅうり ブロッコリー ダイスキーズ レモン汁 三温糖 ビネガー サラダ油 塩こしょう	2.41	g		
金			3.73	mg		
			2.3	mg		

令和7年 5月

給食予定献立表



かほく市第1学校給食センター

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	
			たんぱく質 g	脂質 g
19	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・食塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・生卵）	734	kcal
	ミートソースオムレツ	ミートソースオムレツ（卵・油脂加工品・ケチャップ・たまねぎ・トマトピューレ・鶏肉・でん粉・発酵調味料等）	28.2	g
	花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし ツナ ピネガー 三温糖 油 うすくちしょうゆ 塩こしょう	33.1	g
	クラムチャウダー	あさり ベーコン（乳たん白） じゃがいも たまねぎ にんじん <u>ひまわり</u> バター サラダ油 小麦粉 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ（乳糖） 牛乳 塩こしょう 生クリーム	513	mg
20	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	2.6	mg
	いそべとり天	鶏むね皮なし 清酒 塩こしょう おろししょうが うすくちしょうゆ 小麦粉 あおのり	675	kcal
	れんこんきんぴら	豚肉 れんこん つきこんにやく にんじん 赤ピーマン サラダ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ごま油	29.3	g
	火 たけのこのすまし汁	冷凍豆腐 えのきたけ にんじん たけのこ（水煮） みつば 昆布 だしパック 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩	16.0	g
21	ライ麦パン	ライ麦パン（小麦粉・ライ麦粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・ショートニング・塩・イースト・イーストフード）	347	mg
	ボークチョップ	豚ロース かたくり粉 揚げ油 たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく すりおろしりんご 赤ワイン ケチャップ <u>ウスターソース</u> 三温糖 こいくちしょうゆ	4.2	mg
	コロネーション チキンサラダ	とりさきみ水煮（鶏肉・塩・野菜エキス・たまねぎ・寒天・マイタケエキス） キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし 卵不使用マヨネーズ 純カレール粉 塩こしょう	877	kcal
	水 スコッチブロス	白いんげん豆ピューレ ベーコン（乳たん白） たまねぎ セロリー にんじん じゃがいも かぶ 油 押し麦 コンソメ（乳糖） 塩こしょう	33.2	g
万博献立～イギリス献立～ イギリスの伝統料理とイギリスが舞台・ハリーポッターに出てくる料理			36.9	g
22	いろいろ豚丼 （麦飯）	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	335	mg
	（具）	豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 清酒 三温糖 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ みりん 塩こしょう	2.3	mg
	青菜のおひたし	キャベツ ほうれんそう もやし 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 白すりごま	728	kcal
	木 豆腐となめこの味噌汁	なめこ 冷凍豆腐 えのきたけ ねぎ だしパック みそ	28.3	g
23	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	21.9	g
	いわしの竜田揚げ	いわし 清酒 おろししょうが こいくちしょうゆ かたくり粉 揚げ油	403	mg
	ごぼうと小松菜の おかかマヨサラダ	ごぼう 三温糖 こいくちしょうゆ <u>ひまわり</u> にんじん たまねぎ かつお節 卵不使用マヨネーズ うすくちしょうゆ	5.6	mg
	金 とり野菜みそ肉じゃが	豚肉 清酒 三温糖 おろしにんにく <u>とりやさいみそ</u> （米みそ・醸造調味料・砂糖・チキンオイル・魚介エキス・塩・チキンエキス 香辛料・酒糟等） ごま油 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにやく いんげん こいくちしょうゆ 三温糖	836	kcal
26	胚芽食パン	胚芽食パン（小麦粉・イースト・イーストフード・食塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・小麦胚芽）	32.1	g
	いちご&マーガリン	いちご&マーガリン（水あめ・砂糖・いちご・植物油脂・加工油脂・塩・バターミルクパウダー等）	26.5	g
	鶏肉のマスタード パン粉焼き	鶏もも皮つき 粒マスタード 白ワイン 塩こしょう パン粉 オリーブ油 パセリ	343	mg
	月 ツナマヨサラダ	ツナ キャベツ きゅうり にんじん 卵不使用マヨネーズ 穀物酢 三温糖 塩こしょう	3.5	mg
27	オニオンスープ	チキンウイナー たまねぎ とうもろこし にんじん バター オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ（乳糖） うすくちしょうゆ 塩こしょう	774	kcal
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	896	kcal
	春巻き	春巻き（キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるさめ・ポークオイル・ねぎ・ポークミートペースト・ひじき・しょうが・小麦粉・植物油 脂・みりん・水あめ・しょうゆ・グラニュー糖・塩・オイスターソース他） 揚げ油	24.2	g
	火 パンサンスー	緑豆春雨 にんじん きゅうり ロースハム（豚ロース・大豆たん白・卵たん白・カゼインNa・着色料等） 錦糸卵（卵・でん粉・リンゴ酢・ 砂糖・塩・濃口醤油・鶏がらだし・大豆油） 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ごま油	34.3	g
28	厚揚げの中華煮	豚肉 冷凍絹厚揚げ たまねぎ にんじん チンゲンツァイ だけのこ（水煮） 干しいいだけ おろしにんにく おろししょうが サラダ油 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 中華スープ ごま油 かたくり粉	423	mg
	キャラットパン	キャラットパン（小麦粉・イースト・イーストフード・食塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・キャラットペースト）	10.1	mg
	ポテトグラタン	ブロッコリー しめじ たまねぎ チキンウイナー <u>ルシガライド</u> （じゃがいも・揚げ油） サラダ油 塩こしょう バター 小麦粉 牛 乳 シュレッドチーズ	724	kcal
	水 ひじきのオイルサラダ	ひじき こいくちしょうゆ みりん 三温糖 清酒 ツナ きゅうり キャベツ ピネガー 三温糖 サラダ油 うすくちしょうゆ 塩こしょう	27.5	g
29	ABCスープ	ABCマカロニ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー 清酒 コンソメ（乳糖） うすくちしょうゆ 塩こしょう パセリ 白ワイン	28.1	g
	わかめごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 わかめ 精麦	485	mg
	いなりうどん	冷凍うどん 豚肉 油あげ 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ たまねぎ ねぎ にんじん 干しいいだけ だしパック 昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 塩	2.5	mg
	木 ししゃも天ぷら	ししゃも天ぷら（カラフトシヤモ 塩 小麦粉 でん粉等） 揚げ油	807	kcal
30	枝豆ともやしの和え物	枝豆 もやし にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ごま油	411	mg
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	28	mg
	鶏肉の生姜焼き	鶏もも皮つき おろししょうが こいくちしょうゆ みりん風調味料 清酒	741	kcal
	金 キャベツとコーンの レモン和え	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん 調合油 レモン果汁 うすくちしょうゆ 三温糖 塩こしょう	28.0	g
31	根菜たっぷりけんちん	冷凍豆腐 油あげ だいこん にんじん 里芋（水煮） ごぼう こんにやく ねぎ だしパック 清酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油	23.6	g
			379	mg
			4.1	mg