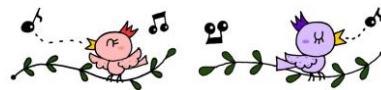


令和7年 5月

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 炭水化物 g 糖 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。 ☆下線の食品は河北郡市産です。	
1	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	786 kcal
	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 滅酒 かたくり粉 揚げ油	28.6 g
	いかと青梗菜の炒め物	いか 冷凍絞り揚げ 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 滅酒 かたくり粉 ごま油 オイスターソース	26.2 g
木	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・ホークエキス他) はくさい もやし ごま油 にんじん 千じいしたけ にら ねぎ 鶏がらスープ 清酒 中華スープ 薄口醤油 酢油 塩 こしょう	427 mg
			8.9 mg
2	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	775 kcal
	赤魚のみりん焼き	赤魚 清酒のみりん 三温糖 こいくちしょうゆ 白いりごま	30.4 g
	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	13.8 g
金	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	340 mg
	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)	2.8 mg
7	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	775 kcal
	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・ホークエキス・香辛料等)	32.4 g
	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	30.3 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	447 mg
			3.9 mg
8	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	763 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 河北潟小松菜の和え物	油あげ ひじき 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 キャベツ にんじん 三温糖 清口醤油	24.3 g
木	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	378 mg
			3.5 mg
9	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	835 kcal
	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	30.8 g
	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	24.8 g
金	カムジャジャヨリム (韓国風肉じゃが)	豚肉 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにゃく 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	417 mg
			4.6 mg
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)	723 kcal
	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 颗粒中華だし こいくちしょうゆ 塩こしょう	21.4 g
	パリパリさつまチップ	さつまいも 揚げ油 塩	22.2 g
月	フルーツポンチ	パ・イ・ア・ル缶 黄桃缶 りんご バナナ 砂糖 水 塩	311 mg
			1.4 mg
13	ゆかりごはん	かほく市産こしひかり 強化米 赤じそ粉 (赤じそ・塩・梅酢・砂糖他)	742 kcal
	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・加工デンブン他) 揚げ油	25.6 g
	ごぼうと茎わかめのかみかみサラダ	ごぼう 茎わかめ ごま油 にんじん 白いりごま ドレッシング 香りごま (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)	17.7 g
火	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 ごま油 だしパック みそ	536 mg
			15.5 mg
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 (手亡館・グラニュー糖・水飴) 白 すりごま マーガリン	699 kcal
	小松菜とハムのスパシテー	ごま油 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	29.7 g
	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 バセリ 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	23.0 g
水	チーズ	ピビビチーズ (ナチュラルチーズ・乳化剤)	549 mg
			5.4 mg
15	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	666 kcal
	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)	24.0 g
	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	17.5 g
木	肉豆腐	豚肉 烧き豆腐 にんじん たまねぎ つきこんにゃく 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	352 mg
			2.4 mg
16	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	795 kcal
	ポークカレー	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 豚芽カレー (乳) パ・モンブーク (脱脂粉乳・チーズ) ジャワ カレー (全粉乳・チーズ) こまちカレー (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 ナタリース カレー粉)	24.3 g
	とんかつ	とんかつ (豚肉・塩・パン粉・でん粉・大豆粉他) 揚げ油	24.1 g
金	チーズのサラダ	キャベツ きゅうり ブロッコリー ダイスチーズ レモン汁 三温糖 ピネガー サラダ油 塩こしょう	373 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	食品名	エネルギー kcal	
	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。 ☆下線の食品は河北郡市産です。	たんぱく質 g 炭水化物 g 脂質 g 食物繊維 g 糖質 g	
	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	
19	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 麦酒 うすくちしょうゆ 塩こしょう	33.1 g	
月	クラムチャウダー	あさり ベーコン（乳たん白） ジャガイモ たまねぎ にんじん <u>こまつな</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 2.6 mg	
20	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	675 kcal	
	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	29.3 g	
	れんこんきんぴら	豚肉 れんこん つきこんにゃく にんじん 赤ビーマン 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	16.0 g	
火	たけのこのすまし汁	冷凍豆腐 えのきだけ 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	347 mg 4.2 mg	
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）	877 kcal	
	ポークチョップ	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 ウスター醤 三温糖 こいくちしょうゆ	33.2 g	
	コロネーションチキンサラダ	とりささみ水煮（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 純カレー粉 塩こしょう	36.9 g	
水	スコッチフロス	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 ジャガイモ かぶ 油 押し麦 コンソメ（乳糖） 塩こしょう	335 mg	
		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	2.3 mg	
22	いろどり豚丼（麦飯）	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	728 kcal	
	(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	28.3 g	
	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	21.9 g	
木	豆腐となめこの味噌汁	なめこ 冷凍豆腐 えのきだけ ねぎ だしパック みそ	403 mg 5.6 mg	
23	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	ふるさと給食！（いわし・河北潟小松菜・とりやさいみそ）	836 kcal
	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	32.1 g	
	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>こまつな</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	26.5 g	
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 とりやさいみそ （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・酒精等） ごま油 ジャガイモ たまねぎ にんじん つきこんにゃく いんげん こいくちしょうゆ 三温糖	343 mg	
			3.5 mg	
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）	774 kcal	
	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）	32.4 g	
	鶏肉のマスター	鶏もも皮つき 粒マスター 白ワイン 塩こしょう パン粉 オリーブ油 パセリ	36.8 g	
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	345 mg	
	オニオングルースープ	チキンウインナー 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	2.1 mg	
27	ごはん	かほく市産こしひかり 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・グラニーストーン・塩・オイスター・ソース他） 揚げ油	24.2 g	
	パンサンスー	綠豆春雨 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	
火	厚揚げの中華煮	豚肉 冷凍絹厚揚げ たまねぎ にんじん チングルツアイ だけのこ（水煮） 干しあいだけ おろしにんにく おろししょうが サラダ油 ごま油 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 10.1 mg	
28	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・食塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・キャロットペースト）	724 kcal	
	ポテトグラタン	ブロッコリー しめじ たまねぎ チキンウインナー ブルーフラット ポテト（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	27.5 g	
	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 麦酒 サラダ油 うすくちしょうゆ	28.1 g	
水	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	485 mg 2.5 mg	
29	わかめごはん	かほく市産こしひかり 強化米 わかめ 精麦	807 kcal	
	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 干しあいだけ 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	28.4 g	
	ししゃも天ぷら	ししゃも天ぷら（カラフトシシャモ 塩 小麦粉 でん粉等） 揚げ油	20.9 g	
木	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 2.8 mg	
30	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	朝ごはんをしっかり食べよう！	741 kcal
	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	28.0 g	
	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	23.6 g	
金	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 こんにゃく ねぎ だしパック 清酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油	379 mg 4.1 mg	