

令和7年 6月



給食予定献立表

★かみかみメニュー

日	献立名	食品名	
	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。 ☆下線の食品は河北都市産です。	
2 月	コッペパン	コッペパン (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳)	709 kcal
	グリルワインナー	シャウエッセンワインーロング (豚肉・豚脂肪・糖類・塩・香辛料) ケチャップ	25.1 g
	カレーソテー	キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし サラダ油 カレー粉 塩こしょう コンソメ (乳糖)	32.3 g
	ハーフホテト ポタージュ	じゃがいも さつまいも 白いんげん豆ピューレ たまねぎ ベーコン (乳たん白) サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ (乳糖) 塩こしょう	354 mg 1.2 mg
3 火	わかめごはん	かほく市産こしひかり 強化米 わかめ	771 kcal
	さばの照り焼き	さば こいくちしょうゆ 酒 みりん おろししょうが	32.9 g
	河北鶴小松菜の 梅おかかあえ	さまつな れんこん さつまあげ (魚肉・でん粉・たまねぎ・植物性たん白・砂糖・植物油・塩・米発酵調味液他) にんじん かつお節 梅びしお (梅ベースト・りんご・食物繊維・砂糖・かつお節エキス) こいくちしょうゆ 三温糖	23.8 g
	たいこんと油揚げの みそ汁	じゃがいも だいこん にんじん 油あげ ねぎ だしパック みそ 大豆ペースト	351 mg 3.8 mg
4 水	胚芽パンズ	胚芽パンズ (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・小麦胚芽)	727 kcal
	チキンカツ	チキンカツ (鶏肉・植物油脂・パン粉・小麦粉加工品・植物たん白・チキンエキス・塩・香辛料・加工デンプン他) 大豆油	28.9 g
	カラフルごぼうサラダ	ツナ ごぼう 三温糖 うすくちしょうゆ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし 卵不使用マヨネーズ 白すりごま うすくちしょうゆ	31.6 g
	レタスと豚肉のスープ	豚肉 かたくり粉 レタス たまねぎ 冷凍豆腐 干しこいたけ 酒 コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩こしょう	457 mg 10.1 mg
5 木	キムタクごはん	麦飯 (かほく市産こしひかり 強化米 精麦) ごま油 豚肉 マイルドキムチ (白菜・玉葱・ごま・大根・人参・昆布・ニラ・りんご・にんにく・糖類・醸造酢・唐辛子・塩・かつおエキス・たん白加水分解物・魚醤・こんぶエキス・増粘糊類他) つぼ漬け (干したんこ・糖類・しょうゆ・塩・酵母エキス・唐辛子) わざり	836 kcal
	枝豆しゅうまい	枝豆シューまい (玉葱・枝豆・キャベツ・パン粉・でん粉・鶏肉・粒状大豆たん白・加工油脂・たらすり身・砂糖・塩・小麦粉・着色料<乳成分>他)	31.7 g
	ちゃんぽん風スープ	キャベツ にんじん もやし 乾燥きくらげ かまぼこ (魚肉・砂糖・塩・米発酵調味液・魚介エキス・加工でん粉他) 豚肉 酒 おろししょうが ごま油 中華スープ 鶏がらだし うすくちしょうゆ 酒 塩こしょう オイスターソース 牛乳	27.1 g
			308 mg 2.2 mg
6 金	飛梅ごはん	飛梅ごはん (かほく市産こしひかり・乾燥カリカリ梅・塩蔵梅・ぶどう糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス他)	654 kcal
	ふくらぎの竜田揚げ	ふくらぎの竜田揚げ (ぶり・醤油・酒・砂糖・みりん・でん粉) 大豆油	25.3 g
	切り干し大根の ごま和え	切り干大根 ほぐしささみ水煮 (鶏肉・加工でん粉・塩・たまねぎエキス・にんじんエキス) もやし にんじん きゅうり 白すりごま 白いりごま 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	20.1 g
	ほうれん草のすまし汁	鶏肉 冷凍豆腐 冷凍ほうれんそう にんじん えのき だしパック 酒 昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩	349 mg 3.5 mg
9 月	米粉パン	米粉パン (小麦・米粉・イースト・イーストフード・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)	712 kcal
	チーズロールエッグ	チーズロールエッグ (卵・チーズ・でん粉・砂糖・りんご酢・塩・濃口醤油・鮭かつお混合だし・鶏がらだし・油)	31.5 g
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン ロールスローデレッシング (植物油脂・酢・糖類・塩・レモン・パイナップル・酵母エキス・オニオンエキス他)	24.6 g
	ミートボールシチュー	鶏肉ミートボール (鶏肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・パン粉・でん粉・植物性たん白・豚脂・魚介エキス・塩・油) 4種豆のミックス じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー デミグラスソース (小麦粉・トマトペースト・ソース・タマネギ・にんじん他) ピーチシーフルワ (小麦粉・チキンエキス・油・玉葱加工品・トマトペースト・ポークエキス・香料<乳>他) ハム パン粉 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) トマトペースト ケチャップ 三温糖	383 mg 4.5 mg
10 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	768 kcal
	カミカミかき揚げ	カミカミかき揚げ (玉葱・大豆・さつまいも・にんじん・塩・小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・米油) 大豆油	24.7 g
	千草和え	スパゲティ ハム (卵たん白・カゼインNa) 油あげ こいくちしょうゆ 三温糖 にんじん さまつな キャベツ 酢	25.2 g
	鶏と厚揚げの根菜汁	鶏肉 冷凍絹厚揚げ ごぼう にんじん だいこん つきこんにゃく ねぎ サラダ油 だしパック 昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩	340 mg 3.2 mg
11 水	バターロール	バターロール (小麦・イースト・イーストフード・塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵)	720 kcal
	ピザバーグ	ハンバーグ (鶏肉・玉葱・豚脂・豚肉・植物性たん白・砂糖・塩・トマトペースト・にんにくペースト・しょうがペースト他) ケチャップ たまねぎ ベーコン (乳たん白) ピーマン シュレッドチーズ	30.5 g
	キャベツの シーザーサラダ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コールスロードレッシング (植物油脂・酢・糖類・塩・レモン・パイナップル・酵母エキス・オニオンエキス他)	28.7 g
	マカロニスープ	マカロニ たまねぎ にんじん ベーコン (乳たん白) とうもろこし バセリ 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) はみがき うすくちしょうゆ 塩こしょう 白ワイン	564 mg 9.4 mg
12 木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	763 kcal
	さびなごのカリカリ	さびなごカリカリフライ (さびなご・水餃・たん白海水分解物・砂糖・しょうが・塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉・植物油脂・塩・酵母エキス・香辛料・なたね油・バーム油他) 大豆油	31.5 g
	河北鶴小松菜の炒め煮	さまつな キャベツ にんじん 油あげ サラダ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん だしパック	24.1 g
	高野豆腐のたまごとじ	鶏肉 たまご 高野豆腐 たまねぎ 干し椎茸 にんじん いんげん じゃがいも だしパック 三温糖 みりん 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	450 mg 3.4 mg
13 金	麦ごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	967 kcal
	キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 まめブラス (おろしにんにく・おろししょうが・サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらスープ すりおろしりんご ブルーンビューレ 白あん 脱脂カレー (乳) ピーチフレーク (脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー (全粉乳・チーズ) こくまるカレー (脱脂粉乳) トマトビューレ ケチャップ はみがき コンソメ (乳糖) 塩こしょう 純カレー粉他) ウスターソース	32.2 g
	ローストメンチカツ	メンチカツ (鶏肉・玉葱・植物性たん白・豚脂・豚肉・塩・砂糖・しょうがペースト・にんにくペースト・植物油脂・なたね油・米粉他) ウスターソース	368 g
	トマトときゅうりの サラダ	きゅうり たまねぎ ハム (卵たん白・カゼインNa) トマト サラダ油 ピネガー レモン汁 うすくちしょうゆ 塩こしょう	475 mg 6.3 mg

歯と口の健康週間・カミカミ

令和7年 6月

給食予定献立表
★かみかみメニュー

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。 ☆下線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 鉄 mg
16 月	ミルクロール	ミルクロール (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)	666 kcal
	赤魚のレモンバターリース	赤魚 白ワイン 塩こしょう 小麦粉 大豆油 バター レモン汁 白ワイン うすくちしょうゆ こしょう	29.2 g
	マッシュポテト	じゃがいも バター 冷凍ブロッコリー とうもろこし 牛乳 生クリーム こしょう 塩 コンソメ (乳糖)	27 g
	ペイザンスープ	ベーコン (乳たん白) たまねぎ にんじん キャベツ パセリ サラダ油 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 塩こしょう うすくちしょうゆ	327 mg 1.3 mg
17 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	796 kcal
	ターサイバオズ	ターサイバオズ (キャベツ・玉葱・豚肉・鶏肉・でん粉・パン粉・しょうゆ・ひじき・砂糖・おろししょうが・かきエキス調味料・小麦粉他)	26.1 g
	チンジャオロース	豚肉 こいくちしょうゆ おろししょうが かたくり粉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ水煮 おろしにんにく サラダ油 三温糖 酒 オイスターソース ごま油	24.9 g
	ユイミータン	卵 冷凍豆腐 コーンペースト とうもろこし たまねぎ えのき 酒 鶏がらスープ 中華スープ うすくちしょうゆ 塩こしょう かたくり粉	311 mg 3.1 mg
18 水	キャロットパン	キャロットパン (小麦・イースト・イーストフード・塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・キャロットペースト)	780 kcal
	鶏肉のザクザクコーンフレーク焼き	鶏肉 塩こしょう 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 粉チーズ	37 g
	河北鳩小松菜の彩りソテー	こまつな もやし ハム (卵たん白・カゼインNa) しめじ サラダ油 コンソメ (乳糖) こいくちしょうゆ 塩こしょう	33.3 g
	かぼちゃのポタージュ	冷凍かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ かぼちゃペースト バター サラダ油 小麦粉 牛乳 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 白ワイン 塩こしょう 生クリーム	421 mg 2.1 mg
19 木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	752 kcal
	あじの南蛮漬け	あじ 片栗粉 大豆油 ネギ 穀物酢 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 唐辛子	28 g
	太胡瓜とわかめのナハル	太きゅうり カットワカメ 赤ピーマン もやし ドレッシング韓国ナムル (酢・植物油脂・糖類・たん白加水分解物・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・こんぶパウダー・こしょう他)	22 g
	じゃがいも団子のみそ汁	豚肉 おじゃがもちボール (じゃがいも・加工でん粉・マッシュポテト・塩他) だいこん たまねぎ にんじん ネギ だしパック 大豆ペーストみそ	310 mg 2.2 mg
20 金	オムライス (チキンライス)	バーライス (精米・バター・コンソメ・こしょう・塩・精麦) 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 青梗菜 サラダ油 ケチャップ コンソメ (乳糖) 三温糖 塩こしょう	819 kcal
	オムライスシート	オムライスシート (卵・加工でん粉・砂糖・塩・なたね油他) 個包装ケチャップ	21.9 g
	ほっぴーさんスープ	ベーコン (乳たん白) たまねぎ キャベツ ピーマン じゃがいも おおむぎ オリーブ油 だしパック うすくちしょうゆ 塩こしょう	19.4 g
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー (ぶどう果汁・砂糖・乳酸Ca・ゲル化剤他)	335 mg 2.4 mg
石川県献立～宝達志水町給食～			
23 月	ミルク食パン	ミルク食パン (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳)	710 kcal
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム (食物繊維・ブルーベリー・砂糖他)	24.2 g
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ (じゃがいも・玉葱・豚肉・砂糖・乾燥マッシュポテト・植物油脂・しょうゆ・パン粉・小麦粉他) 大豆油 ウスターソース	22.3 g
	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ 冷凍ブロッコリー キャベツ とうもろこし ビネガー レモン汁 サラダ油 うすくちしょうゆ 三温糖 塩こしょう	450 mg
24 火	クリーミーミルクスープ	ベーコン (乳たん白) こまつな たまねぎ しめじ じゃがいも 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 牛乳 塩こしょう	10 mg
	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)	670 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	鶏もも皮つき 塩麹 みりん 塩 サラダ油	25.4 g
	即席漬け	キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 つぼ漬け (干しだいこん・糖類・しょうゆ・塩・酵母エキス・唐辛子) うすくちしょうゆ	18.7 g
25 水	とうふのみそ汁	冷凍豆腐 にんじん 生しいたけ こまつな ネギ みそ だしパック	395 mg 4.9 mg
	小松菜豆パン	小松菜豆パン (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・ 小松菜バウダー ・金時豆)	763 kcal
	河北鳩ホークのレモンソース	河北湯ホーク 酒 塩こしょう かたくり粉 揚げ油 こいくちしょうゆ 三温糖 レモン汁 酒	32.6 g
	金時草のカラフルソテー	金時草 こまつな ベーコン (乳たん白) とうもろこし しめじ サラダ油 コンソメ (乳糖) こいくちしょうゆ	33.8 g
26 木	玉ねぎたっぷり卵スープ	卵 冷凍豆腐 レタス えのき たまねぎ にんじん 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) うすくちしょうゆ 白ワイン 塩こしょう	396 mg 4.2 mg
	ふるさと給食の日～小松菜豆パン・河北湯ホーク・金時草・たまねぎ～		
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	763 kcal
	いわしの生姜煮	いわしのしょうが煮 (いわし・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉・しょうが・塩)	27.8 g
27 木	きんぴらごぼう	豚もも肉 ごぼう たけのこ水煮 冷凍いんげん にんじん さつまあげ (魚肉・でん粉・たまねぎ・植物性たん白・砂糖・植物油・塩・米発酵調味液他) つきこんにやく サラダ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 白いりごま ごま油	24.7 g
	鶏団子と野菜のあっさり煮	鶏団子 (鶏肉・でん粉・えんどう豆たん白・玉葱・砂糖・発酵調味料他) たまねぎ にんじん ネギ しめじ しらたき みずな 酒 鶏がらスープ 中華スープ 塩こしょう	487 mg 4.4 mg
	カバオライス (むぎめし)	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	730 kcal
	カバオライスの具	鶏ひき肉 まめプラスM たまねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン サラダ油 おろしにんにく 一味唐辛子 いしり (いか・イカ内蔵・塩他) こいくちしょうゆ オイスターソース 三温糖 バジル 緑豆春雨 冷凍えび きゅうり 紫たまねぎ うすくちしょうゆ レモン汁 スイートチリソース (砂糖・塩・唐辛子・酢・おろし にんにく・塩・梅酢他) 三温糖	25.7 g
28 月	ヤムウンセイ	14.1 g	
	ワンタンスープ	ワンタン (小麦粉・塩) もやし にんじん 干しいたけ 青梗菜 鶏がらスープ 清酒 中華スープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩こしょう	289 mg 2.3 mg
	万博給食！第2回～タイ給食～		
	ミルクロール	ミルクロール (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)	754 kcal
30 月	チキンピカタ	チキンピカタ (鶏肉・パン粉・植物たん白・でん粉・砂糖・チキンエキス・塩・しょうゆ・卵・小麦粉・チーズ・バセリ バーム油)	31.9 g
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 冷凍ブロッコリー ダイスチーズ サラダ油 三温糖 ピネガー レモン汁 うすくちしょうゆ 塩こしょう	24.2 g
	なすのミートスパゲティー	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 まめプラスM たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 なす オリーブ油 ケチャップ ダイストマト ウターソース 三温糖 コンソメ (乳糖) 塩こしょう	336 mg 2 mg