

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 食塩相当量 mg
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
	グリルウインナー	シャウエッセンウインナーロング (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
	ハーフポテト ポタージュ	じゃがいも さつまいも 白いんげん豆ビュレ 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月	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
	河北潟小松菜の 梅おかかあえ	こまつな 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 (梅ペースト・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
	だいこんと油揚げの 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月	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・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月	キムタクごはん	表紙 (かほく市産こしひかり 強化米 精麦) ごま油 豚肉 マイルドムチ (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・魚香・こんぶエキス・増粘多糖類他) つば漬 (干しだいこん・糖類・しょうゆ・塩・酵母エキス・唐辛子) ねぎ	836 kcal
	枝豆しゅうまい	枝豆シューマイ (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 鶏ガラだし 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月	飛梅ごはん	飛梅ごはん (かほく市産こしひかり 乾燥力カリカ梅<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・鯖かつお混合だし・鶏がらだし・油)	31.5 g
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 穀物酢 三温糖 サラダ油 うすくちしょうゆ 塩こしょう	24.6 g
	ミートボールシチュー	豚肉ミートボール (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・油他) 4種類のミックス じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー デミガラ スソース (小麦粉・トマトペースト・チキンエキス・ソーオニオン・にんじん他) ビーフシチュールー (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) 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月	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
	干草和え	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 こまつな 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 つきこんにやく 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月	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・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 パセリ 鶏がらスープ コンソメ (乳糖)	564 mg
		うすくちしょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	9.4 mg
12月	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	763 kcal
	きびなごのカリカリ	きびなごカリカリフライ (きびなご・水飴・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・塩・酵母エキス・香辛料・なたね油・パーム油他) 大豆油	31.5 g
	河北潟小松菜の炒め煮	こまつな 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し	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月	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 まめペースト 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 ブルーンビュレ 白あん 豚骨カレー (鶏) パセリ (豚脂粉乳・チーズ) ジャウカレー (食粉・チーズ) こくまろカレー (豚脂粉乳) トマトビュレ ケチャップ 3分チキ コンソメ (乳糖) 塩こしょう 梅干し粉 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・なたね油・米 粉他) ウスターソース	36.8 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 ビネガー 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・カミカミメ



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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北郡市産です。	エネルギー kcal
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 レモンバターソース	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
	パイザンヌスープ	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	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	796 kcal
	ターサイパオズ	ターサイパオズ (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 ビーマン 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
	鶏肉のサクサク コンフレック焼き	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
	河北潟小松菜の 彩りソテー	<u>ひまつた</u> 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	752 kcal
	あじの南蛮漬け	あじ 片栗粉 大豆油 ねぎ 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 ナムル	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) だしこん たまねぎ にんじん ねぎ 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)	バターライス (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 ビーマン 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
	<u>石川県献立～宝達志水町給食～</u>		2.4 mg
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	22.3 g
	ブロッコリーと 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
	クリーム ミルクスープ	ベーコン (乳たん白) <u>ひまつた</u> 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
24 火	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)	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 <u>きゅうり</u> 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
	とうふのみそ汁	冷凍豆腐 にんじん 生しいたけ <u>ひまつた</u> ねぎ みそ だしパック	395 mg
			4.9 mg
25 水	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・ <u>小松菜パウダー</u> ・金時豆)	763 kcal
	河北潟ホークの レモンソース	<u>河北潟ホーク</u> 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	<u>金時草</u> <u>ひまつた</u> 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
	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
	<u>ふるさと給食の日～小松菜豆パン・河北潟ホーク・金時草・たまねぎ～</u>		4.2 mg
26 木	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	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
	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 ねぎ 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
27 金	ガバオライス (おぎめし)	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	730 kcal
	ガバオライスの具	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 ビーマン 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	25.7 g
	ヤムウンセイ	緑豆春雨 冷凍えび <u>きゅうり</u> 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・塩蔵唐辛子・酢・おろし にんにく・塩・梅酢他) 三温糖	14.1 g
	ワントンスープ	ワントン (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
	<u>万博給食 / 第2回～タイ給食～</u>		2.3 mg
30 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)	754 kcal
	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・パセリ バーム油)	31.9 g
	グリーンサラダ	キャベツ <u>きゅうり</u> 冷凍ブロッコリー ダイスターズ サラダ油 三温糖 ビネガー 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 カルシウム 三温糖 コンソメ (乳糖) 塩こしょう	336 mg
			2 mg