

令和7年 7月

## 給食予定献立表

かほく市第1学校給食センター



エネルギー kcal
たんぱく質 g
脂質 g

カルシウム mg
鉄 mg

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 たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 鉄 mg
1 火	むぎめし	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米 精麦	887 kcal
	カレーライス	豚肉 にんにく ショウガ 赤ワイン サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらスープ コンソメ(乳糖) ケチャップ ウスターーソース ブルーンピューレ すりおろし リンゴ 大豆ペースト 野菜カレー(乳) バーモンドカレー(脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー(全粉乳・チーズ) ごくまろかー(脱脂粉乳) 塩こしょう カレー粉	24.9 g
	コーンフライ	サクッとコーンフライ(ともろこし・小麦粉・パン粉・植物油脂・植物性たん白・乳化剤他) 大豆油	28 g
	切干大根と ハムのサラダ	切干大根 薄口醤油 三温糖 ハム(卵たん白・カゼインNa) キャベツ きゅうり にんじん ピネガー サラダ油 三温糖 薄口醤油 塩こしょう	318 mg 2.4 mg
2 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)	661 kcal
	マカロニグラタン	マカロニ ベーコン(卵たん白) たまねぎ シメジ ツッキニ サラダ油 塩こしょう コンソメ(乳糖) バター サラダ油 小麦粉 牛乳 シュレッドチーズ	27.5 g
	ブロッコリーの ごまだれがけ	とうもろこし 冷凍ブロッコリー ドレッシング 香りごま(植物油脂・糖類・しょうゆ・醸造酢・いりごま・ねりごま・塩他) 白すりごま	26.8 g
	コンソメジュリアン	鶏肉 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 薄口醤油 白ワイン 鶏がらスープ	434 mg 1.7 mg
3 木	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	799 kcal
	えびしゅうまい	鉄腕えびしゅーマイ(たまねぎ・いとよりたいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白・砂糖・塩・チキンスープ・発酵調味料・しょうゆ・魚介エキス・小麦粉・塩他)	28.7 g
	中華和え	ハム(卵たん白・カゼインNa) 赤ビーマン 冷凍えだまめ キャベツ もやし 酢 三温糖 薄口醤油 ごま油	18.1 g
	麻婆茄子	豚肉 にんにく ショウガ サラダ油 なす たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しそいたけ 冷凍豆腐 三温糖 テンメンジャン みそ 濃口醤油 酒 中華スープ 豆板醤 かたくり粉 ごま油	431 mg 9.7 mg
4 金	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	825 kcal
	あみつくだに	あみつくだ煮(あみえび・醤油・砂糖・みりん)	25.5 g
	だしまきたまご	だし巻きたまご(卵・植物油脂・砂糖・しょうゆ・かつお節だし・ゼラチン・でん粉発酵調味料他)	23.6 g
	ひじきの炒め煮	ひじき さつま揚げ(魚肉・でん粉・たまねぎ・植物性たん白・砂糖・植物油・塩・米発酵調味料) 豚肉 突きこんにゃく にんじん 冷凍いんげん サラダ油 三温糖 みりん風調味料 濃口醤油	348 mg
5 月	冷や麦	冷や麦 きゅうり かまぼこ(魚肉・砂糖・塩・米発酵調味料・魚介エキス・加工でん粉他) 干しそいたけ ねぎ めんつゆ(しょうゆ・糖類・発酵調味料・塩・かつお節・さば節他) 水 氷	2.8 mg
	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)	739 kcal
	星のクロッケ	星のクロッケ(じゃがいも・たまねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・塩・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂他) 大豆油	29.6 g
	ツナサラダ	ツナ キャベツ きゅうり にんじん 卵不使用マヨネーズ 酢 三温糖 塩こしょう	25.4 g
6 火	天の川きらきらスープ	はるさめ 鶏肉 オクラ にんじん 星形かまぼこ(たら・かぼちゃ・加工澱粉・でん粉・砂糖・発酵調味料・塩・加工油脂) えのきだけ 鶏がらスープ 酒 薄口醤油 塩こしょう	405 mg
	七タゼリー	七タゼリー(砂糖・レモン汁・水・ぶどう果汁・うんしゅうみかん果汁・水飴・ゲル化剤・寒天他)	10.2 mg
	災害用アルファ白米	アルファ米うるち米 水	690 kcal
	ビリ辛肉みそ丼の具	豚肉 冷凍ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんにく ごま油 豆板醤 赤みそ 濃口醤油 三温糖 酒 みりん	25.6 g
7 水	太胡瓜のスープ	ベーコン(卵たん白) 冷凍豆腐 太きゅうり たまねぎ にんじん 生しそいたけ 鶏がらスープ 中華スープ 酒 薄口醤油 濃口醤油 塩こしょう	20.3 g
	冷凍みかん	みかん	370 mg 4 mg
	塩バターロール	塩バターロール(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・塩パンマーガリン・植物油脂・バター・牛乳・塩・乳清タンパク)	769 kcal
	肉団子トマトソース	肉団子トマトソース(鶏肉・たまねぎ・植物性たん白・パン粉・ケチャップ・砂糖・発酵調味料・チキンエキス・塩・香辛料・トマトピューレ・醸造酢・しょうゆ・野菜エキス・ウスターーソース・ポークエキス他)	31.6 g
8 木	彩り野菜の マスタードソテー	ベーコン(卵たん白) ごまつな たまねぎ シメジ 赤ビーマン マスタード コンソメ(乳糖) 薄口醤油 塩こしょう	31.2 g
	コーンチャウダー	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ コーンペースト 有塩バター 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 バセリ	513 mg 3.8 mg
	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	776 kcal
	鶏のからあげ	鶏肉 酒 しょうが にんにく 濃口醤油 かたくり粉 大豆油	29.6 g
9 火	磯香あえ	キャベツ ごまつな もやし のり 濃口醤油 薄口醤油 みりん	28 g
	あさりのみそ汁	あさり カットわかめ 冷凍油揚げ じゃがいも ねぎ だしパック みそ	347 mg 4.7 mg
	ごはん	<b>かほく市産こしひかり</b> 強化米	676 kcal
	いわしのかば焼き	いわし 酒 濃口醤油 しょうが かたくり粉 大豆油 三温糖 みりん 濃口醤油 水 あおのり	24.9 g
10 水	金時草の酢の物	金時草 キャベツ もやし きゅうり にんじん 糸かまぼこ(たら・魚介エキス・でん粉・みりん・塩・砂糖・酵母エキス) 酢 三温糖 薄口醤油 塩	17.7 g
	お麩のすまし汁	冷凍豆腐 手毬麩 だいこん にんじん ごまつな こんぶ だしパック 薄口醤油 濃口醤油 塩	407 mg
			5 mg

令和7年 7月

## 給食予定献立表

かほく市第1学校給食センター



日 月	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			
			たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
14 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)	693 kcal			
	豚肉のBBQソース	豚肉 酒 たまねぎ すりおろしりんご にんにく しょうが ケチャップ 薄口醤油 酢 三温糖	31.9 g			
	ヴィナグレッチサラダ	ささみほぐし煮 (鶏肉・加工澱粉・野菜エキス他) トマト たまねぎ きゅうり ピーマン ピネガーチ リープ油 三温糖 薄口醤油 こしょう	29.3 g			
	フェジョアーダ	レッドキドニー ベーコン (乳たん白) 印南チキンウインナー にんにく たまねぎ にんじん ジャガイモ サラダ油 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 白ワイン 塩こしょう	333 mg			
万博献立③ブラジル献立			1.8 mg			
15 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	744 kcal			
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮 (いわし・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉・かつお節・塩)	28.9 g			
	ピーマンのいしり炒め	豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン サラダ油 いしり (いか・いか内臓・塩他) 酒 三温糖 濃口醤油 みりん	25 g			
	油揚げと だいこんのみそ汁	だいこん にんじん 冷凍油揚げ カットわかめ ねぎ だしパック みそ 大豆ペースト	397 mg			
			2.9 mg			
16 水	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)	744 kcal			
	焼きそば	中華麺 ウスターーソース 豚肉 にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン キャベツソース (かつおぶし パウダー・いわしうバウダー・むろぶしパウダーを含む) ウスターーソース サラダ油 塩こしょう あおのり	25.8 g			
	チキンナゲット	FMチキンナゲット (鶏肉・植物性たん白・おから・植物油・米粉・しょうゆ・塩・砂糖・にんにく・しょうが他) 大豆油	25 g			
	大崎すいかの フルーツポンチ	パインアップル缶 もも缶 すいか シャインマスカットゼリー (砂糖・ぶどう果汁・ゲル化剤他) サイダーゼリー (砂糖・レモン果汁・ゲル化剤・クチナシ青色素他) ナタデココ 水 上白糖 塩	416 mg			
			4.6 mg			
17 木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	709 kcal			
	鶏と野菜のつくね	鶏と野菜のつくね (鶏肉・たまねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ・パン粉・植物性たん白・砂糖・醤油・発酵 調味料・塩他)	26.7 g			
	豚肉とこんぶの炒め物	きざみこんぶ ごぼう 突きこんにゃく 生しいたけ さつま揚げ (魚肉・でん粉・たまねぎ・植物性たん白・砂糖・ 植物油・塩・米発酵調味料他) 豚肉 にんじん サラダ油 酒 三温糖 濃口醤油 みりん ごま	19.3 g			
	レタスのかきたま汁	卵 冷凍豆腐 レタス たまねぎ えのきだけ にんじん こんぶ だしパック 薄口醤油 濃口醤油 塩 かたくり粉	383 mg			
			8.5 mg			
18 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	702 kcal			
	石川県産飛び魚フライ	飛び魚フライ (飛び魚・パン粉・でん粉・塩・香辛料他) 大豆油 ウスターーソース	26.2 g			
	太胡瓜のごま酢あえ	ツナ 太きゅうり キャベツ カットわかめ にんじん 酢 三温糖 薄口醤油 塩 ごま	18.6 g			
	塩豚汁	豚肉 だいこん にんじん ジャガイモ こんにゃく えのきだけ ねぎ だしパック 塩麹 みそ	415 mg			
	いもけんぴパリッシュ	いもけんぴパリッシュ (さつまいも・砂糖・植物油脂・かたくちいわし・塩)	4.6 mg			
22 火	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	713 kcal			
	河北湯ポークの カチャトーラ	河北湯ポーク たまねぎ ダイスポテト なす しめじ にんにく トマト オリーブ油 ケチャップ 赤ワ イン 三温糖 コンソメ (乳糖) ウスターーソース 濃口醤油 塩こしょう	23 g			
	夏野菜の ミネストローネ	ベーコン (乳たん白) ABCマカロニ たまねぎ ズッキーニ にんじん とうもろこし にんにく オ リーブ油 コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ 薄口醤油 塩こしょう	18.2 g			
	デラウエア	デラウェア	7月のふるさと給食の日ですかほく市産のデラウエアが出来ます !	262 mg		
			1.7 mg			
23 水	メロンパン	メロンパン (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・メロン パン生地・小麦粉・砂糖・卵・ショートニング・塩・香料 (乳))	655 kcal			
	キッシュ	キッシュ (卵・じゃがいも・植物油・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・酢・チーズ・塩・混合調味料・卵殻 Ca・香料)	23.8 g			
	ブロッコリーの マヨサラダ	冷凍ブロッコリー ハム (卵たん白・カゼインNa) とうもろこし きゅうり 卵不使用マヨネーズ 塩こ しょう	30 g			
	野菜ミルクスープ	キャベツ にんじん 印南チキンウインナー たまねぎ 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ (乳糖) 牛乳 塩こしょう	482 mg			
		河北台中リクエストメニュー 「メロンパン」	1.7 mg			
24 木	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	897 kcal			
	夏野菜カレー	豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 なす 冷凍かぼちゃ じゃがいも たまねぎ ピーマン にんじん 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) フルーツピューレ すりおろしレシゴ 大豆ベースト 茄子カレー (乳) バーモンドカレー (脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー (全粉乳・チーズ) ごくまろルー (脱脂粉乳) 塩こしょう カレー粉	30.7 g			
	ささみカツ	ささみカツ (鶏肉・ポテトフレーク・米粉フレーク・塩・香辛料・植物油・大豆たん白他) 大豆油	29.5 g			
	キャベツと チーズのサラダ	キャベツ ダイスチーズ きゅうり にんじん サラダ油 ピネガーチ 薄口醤油 三温糖 塩こしょう	330 mg			
			2.3 mg			