

令和7年9月

給食予定献立表



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 カロリー mg たんぱく質 g 糖質 g 脂質 mg
1 月	きなこ揚げパン	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） 大豆油 玄米粉 グラニュー糖 塩	766 kcal
	肉団子トマトソース	肉団子トマトソース（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・ウスターーソース・ポークエキス・香辛料等）	33.2 g
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし缶 ピーマン にんじん サラダ油 薄口醤油 塩コショウ	31.2 g
2 火 水 木 金 月 火 金 月 火 水 木 金	豚肉ともやしのスープ	豚肉 もやし 玉葱 にんじん ねぎ 鶏がらスープ 酒 中華スープ 薄口醤油 濃口醤油 塩コショウ	452 mg
			3.8 mg
	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	767 kcal
	スタミナ焼肉丼の具	豚肉 にんにく しょうが おろしりんご 玉葱 しめじ にんじん ピーマン ねぎ 酒 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料 板豆醤 ごま油 塩コショウ	27.3 g
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ えのきだけ 油揚げ 大根 ねぎ だしパック 大豆ペースト みそ	22.3 g
	なしじゃー	なしじゃー（なし・ぶどう糖・果糖・水・ゲル化剤・乳酸Ca・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na）	356 mg
			3.4 mg
	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）	689 kcal
	いちごジャム	いちごジャム（食物繊維・いちご・砂糖他）	21.9 g
	豚肉コロッケ	豚肉コロッケ（じゃがいも・玉葱・豚肉・砂糖・乾燥マッシュボテト・植物油脂・しょうゆ・パン粉・小麦粉他） 大豆油 ウスターーソース	19.2 g
	野菜の麹カレーソテー	こまつな もやし にんじん しめじ しょうが にんにく 塩こうじ カレー粉 塩コショウ	483 mg
	豆腐の華風コーンスープ	冷凍豆腐 とうもろこし缶 コーンペースト 玉葱 にんじん 鶏がらスープ 酒 中華スープ 薄口醤油 塩コショウ	12.1 mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	834 kcal
4 木	肉シユウマイ	豚肉シユウマイ（たまねぎ・鶏肉・豚肉・パン粉・砂糖・水あめ・ソテーオニオン・しょうゆ・みりん・しょうが・みそ・酵母エキス・小麦粉・大豆粉他）	30.7 g
	河北鴻金糸瓜の黄金パンサンスー	緑豆はるさめ にんじん きゅうり こうめんかほく 酢 薄口醤油 三温糖 ごま油	25.8 g
	麻婆豆腐	冷凍豆腐 牛肉 豚肉 サラダ油 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ にんじん 干し椎茸 にら 中華スープ みそ テンメンジャン 濃口醤油 三温糖 板豆醤 酒 片栗粉 ごま油	691 mg
			21.5 mg
5 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	767 kcal
	黒豆がんもの含め煮	黒豆がんも（大豆たん白・植物油脂・黒豆・にんじん・上新粉・大豆食物繊維他） 三温糖 濃口醤油 みりん 風調味料 酒	27.4 g
	河北鴻小松葉ときくらげのコリコリ和え	こまつな キャベツ にんじん きくらげ 油揚げ 酒 三温糖 濃口醤油	23.8 g
	厚揚げとじゃがいものうま煮	豚肉 じゃがいも にんじん 玉葱 しいたけ 冷凍厚揚げ たけのこ さやいんげん 三温糖 濃口醤油 サラダ油 みりん風調味料 酒 たしパック	502 mg
			7.4 mg
8 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）	772 kcal
	赤魚のレモンバターソース	赤魚 白ワイン 塩コショウ 小麦粉 大豆油 バター レモン汁 白ワイン 薄口醤油 こしょう	35.7 g
	ペペロンキリボシーノ	ペークーン（乳たん白） 切干大根 こまつな 赤ピーマン にんにく オリーブ油 白ワイン コンソメ（乳糖） 塩コショウ 唐辛子	29.3 g
	肉団子と野菜のトマト煮込み	肉団子（鶏肉・たまねぎ・豚肉・豚脂・植物たん白他）冷凍ダイスボテト 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー オリーブ油 ダイストマト ベイシックトマト（トマト・たまねぎ・植物油脂・塩・香辛料他） ケチャップ 白ワイン コンソメ（乳糖） 三温糖 バジル 濃口醤油 塩コショウ	419 mg
			4.3 mg
9 火	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・ぶどう糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス他）	767 kcal
	メンチカツ	メンチカツ（鶏肉・たまねぎ・植物性たん白・豚肉・水溶性食物繊維・塩・砂糖・醤油・しょうが・にんにく・米粉他） 大豆油	30 g
	おかか和え	キャベツ もやし こまつな かつお節 濃口醤油 三温糖	21.9 g
	打ち込み汁	冷凍うどん 油揚げ 鶏肉 里芋 にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ だしパック みそ 濃口醤油 みりん風調味料	580 mg
			7.5 mg
10 水	ハニーロール	ハニーロール（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）・はちみつ	770 kcal
	チーズオムレツ	チーズオムレツ（卵・油脂・チーズ・でん粉発酵調味料・小麦粉他）	27.3 g
	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ プロッコリー キャベツ とうもろこし缶 薄口醤油 三温糖 サラダビネガー レモン汁 サラダ油 塩コショウ	32.2 g
	じゃがいものポタージュ	ペークーン（乳たん白） サラダ油 じゃがいも 玉葱 にんじん 小麦粉 バター 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 白いんげん豆 牛乳 生クリーム 白ワイン 塩こしょう バセリ	463 mg
			2 mg
11 木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	804 kcal
	あじの千切り野菜あん	あじ澱粉付（あじ・片栗粉） 大豆油 玉葱 にんじん ピーマン たけのこ 三温糖 薄口醤油 酒 みりん風調味料 片栗粉	31.4 g
	ひじきの炒め煮	ひじき ざつま揚げ（魚肉・でん粉・たまねぎ・植物性たん白・砂糖・油・塩等） 豚肉 つきこんにやくにんじん さやいんげん サラダ油 三温糖 みりん風調味料 濃口醤油	26.6 g
	豆腐のみそ汁	じゃがいも 玉葱 えのきだけ 油揚げ 冷凍豆腐 ねぎ だしパック みそ	424 mg
			4.4 mg
12 金	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	884 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 玉葱 にんじん 大豆ペースト 脱脂粉乳（卵） バーモントカレー（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） 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） ブルーンピューレ おろしりんごトマト ケチャップ ウスターーソース カレー粉 塩コショウ	24.3 g
	かみかみ海藻サラダ	海藻ミックス（わかめ・こんぶ・赤とさかのり・白ふのり） 切干大根 キャベツ にんじん ハム（卵たん白・カゼインNa） 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 ごま	27.5 g
	いちごクリープ	いちごクリープ（豆乳・加工油脂・砂糖・麦芽糖・いちごピューレ・植物油・米粉・水飴・いちご果汁・大豆粉・レモン汁・醤油・水・乳化剤他）	350 mg
	リクエスト給食		3.8 mg

令和7年9月

給食予定献立表



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 カロリー mg たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g 繊維質 g
16 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	776 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・オイスターソース他） 大豆油	25.6 g
	いかと青梗菜の炒め物	いか チンゲンサイ にんじん だけのこ しめじ しょうが サラダ油 中華スープ 浓口醤油 三温糖	23.7 g
	河北潟小松菜の坦々湯	豚肉 ごま油 にんにく しょうが 酒 豆板醤 冷凍豆腐 ごまつな もやし 玉葱 にんじん ねぎ 鶏がらスープ 中華スープ ねりごま テンメンジャン みそ 浓口醤油 豆乳 塩コショウ	484 mg
	ヨーグルト	ソーフル元気ヨーグルト(脱脂粉乳・ぶどう糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン)	10.1 mg
17 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）	808 kcal
	バッファローチキン	鶏肉 塩 カレー粉 小麦粉 大豆油 ケチャップ 三温糖 酢 にんにく タバスコ	39.3 g
	チョップドサラダ	4種豆のミックス（いんげん豆・ひよこ豆） ブロッコリー とうもろこし缶 キャベツ 赤ビーマン 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） 塩コショウ	31.9 g
	ワインーチャウダー	チキンワインナー 玉葱 じゃがいも にんじん バセリ バター サラダ油 小麦粉 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 白ワイン 生クリーム 牛乳 塩コショウ	416 mg
万博献立～アメリカ給食～			2.5 mg
18 木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	751 kcal
	いわしの梅煮	いわし梅煮（いわし・砂糖・しそ・しょうゆ・みりん・でん粉・梅肉・塩）	30.4 g
	津幡金時草の酢の物	金時草 キャベツ きゅうり もやし 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・酵母エキス他） 酢 薄口醤油 三温糖 塩	19.7 g
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん つきこんにゃく さやいんげん 三温糖 浓口醤油 薄口醤油 みりん 風味調味料 酒 サラダ油	380 mg
19 金	むぎめし	ふるさと給食×フルーチャッココラボ給食 (こしひかり・豚汁・ごまつな・きくらげ使用)	2.7 mg
	豚汁のガパオライス	豚肉 まめプラスM 玉葱 なす 赤ビーマン ビーマン サラダ油 にんにく 唐辛子 いしり（いか・イカ内蔵・塩他） 浓口醤油 オイスターソース 三温糖 バジル	28.4 g
	ヤムウンセイ	緑豆はるさめ 冷凍えび きゅうり 紫たまねぎ 薄口醤油 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	19.9 g
	ハイネさんちの木耳と水餃子のスープ	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・ポークエキス他） もやし ごまつな にんじん きくらげ にら 鶏がらスープ 酒 中華スープ 薄口醤油 浓口醤油 塩こしょう	349 mg
	ブルーソーダフロート	ソーダフロート風ゼリー（ぶどう糖・砂糖・水飴・豆乳・寒天・ゼラチン・乳酸菌・水等）	7.9 mg
22 月	ココアパン	ココアミルクロール（ミルクロールぐ小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン イーストフードココア）	818 kcal
	リヨネーズポテト	ホテトチップス（じゃがいも・植物油・塩・デキストリン・こんぶエキスパウダー等） サラダ油 豚肉 玉葱 ケチャップ デミグラスソース 三温糖 赤ワイン バセリ	28.1 g
	れんこんとブロッコリーのサラダ	れんこん ブロッコリー きゅうり とうもろこし缶 にんじん サラダビネガー 薄口醤油 サラダ油 三温糖 塩コショウ	34.3 g
	かぼちゃのボタージュ	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 かぼちゃベースト サラダ油 バター 小麦粉 生乳 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ（乳糖） 生クリーム 塩コショウ	383 mg
24 水	コッペパン		2.3 mg
	豚肉の香味揚げ	豚肉 浓口醤油 酒 しょうが にんにく 片栗粉 大豆油	702 kcal
	冷やし中華風サラダ	冷凍ラーメン きゅうり もやし ほぐしささみ にんじん 浓口醤油 酒 中華スープ レモン汁 ごま油 酢 三温糖 薄口醤油	30.6 g
	豆腐とわかめのスープ	カットわかめ 冷凍豆腐 にんじん もやし とうもろこし缶 ねぎ 鶏がらスープ 酒 中華スープ 浓口醤油 塩コショウ	27.3 g
	ガリガリ君カップ	ガリガリ君ソーダ（ぶどう糖・砂糖・りんご果汁・果糖・ライム果汁・塩・他）	3.7 mg
25 木	ごはん	いろんなものを見よう	754 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き	赤魚 酒 白みそ 卵不使用マヨネーズ バセリ	32.3 g
	ツナと水菜のごまあえ	水菜 ごまつな もやし にんじん ツナ ごま ねりごま 三温糖 浓口醤油	22.9 g
	鶏団子の塩鍋	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） 大根 にんじん ねぎ しめじ しらたき レタス あられふかし白（たら・でん粉・塩・乳化剤他） 酒 鶏がらスープ 塩こうじ 塩コショウ	464 mg
26 金	むぎめし		4.4 mg
	野菜たっぷり	鶏肉 まめプラスM 酒 にんじん しいたけ 玉葱 えだまめ 三温糖 浓口醤油 酒 いり卵（卵・でん粉・砂糖・塩・かつおだし・酵母エキス・酸味料・植物油脂・水）	812 kcal
	鶏卵そぼろ丼の具	冷凍豆腐 里芋 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ごま油 だしパック みそ 浓口醤油 大豆ペースト	30.2 g
	みそけんちん	ホットケーキミックス（小麦粉・砂糖・水飴・でん粉・ぶどう糖・塩・ベーキングパウダー・香料） 三温糖 サラダ油 豆乳 さつまいもペースト さつまいも	21.7 g
29 月	焼きいもケーキ		427 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）	782 kcal
	鶏肉のマスタードパン粉焼き	鶏肉 粒入りマスター 白ワイン 塩こしょう パン粉 オリーブ油 バセリ	38.6 g
	きゅうりのサラダ	きゅうり 玉葱 ハム（卵たん白・カゼインNa） サラダ油 サラダビネガー 薄口醤油 塩コショウ	30.7 g
30 火	ミネストローネ	ベーコン（卵たん白） オリーブ油 マカロニ じゃがいも 玉葱 にんじん 大豆水煮 セロリ 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ（乳糖） ケチャップ トマトピューレ ダイストマト缶 三温糖 浓口醤油 バセリ	318 mg
	わかめごはん		2.3 mg
	さばの塩麹焼き	さば 塩こうじ みりん風味調味料	753 kcal
	河北潟小松菜とひじきの和え物	油揚げ ひじき 三温糖 浓口醤油 ごまつな キャベツ にんじん 三温糖 浓口醤油	33.1 g
	石川県産れんこん団子汁	れんこん肉団子（鶏肉・豚肉・たまねぎ・れんこん・パン粉・植物たん白・砂糖・米油・塩等） こんにゃく にんじん ねぎ しいたけ じゃがいも 大根 みそ だしパック しょうが	24.6 g
			345 mg
			5.1 mg