

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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
1	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 きな粉 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・ウスターソース・ボークエキス・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
月	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
2	むぎめし	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 豆板醤 ごま油 塩コショウ	27.3 g
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ えのきたけ 油揚げ 大根 ねぎ だしパック 大豆ペースト みそ	22.3 g
火	なしゼリー	なしゼリー（なし・ぶどう糖・果糖・水・グル化剤・乳酸Ca・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na）	356 mg
			3.4 mg
3	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	19.2 g
水	野菜の麺カレーソテー	<u>こまつ産</u> 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
	豆腐の華風コンソープ	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
4	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	834 kcal
	肉シュウマイ	豚肉シュウマイ（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
	河北湯金糸瓜の 黄金ハンサンスー	緑豆はるさめ にんじん きゅうり <u>どうめんかぼちゃ</u> 酢 薄口醤油 三温糖 ごま油	25.8 g
木	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 だけのこ にんじん 干し椎茸 中華スープ みそ テンメンジャン 濃口醤油 三温糖 豆板醤 酒 片栗粉 ごま油	691 mg
			21.5 mg
5	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 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
	河北湯小松菜ときくらげ のフリフリ和え	<u>こまつ産</u> 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
金	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 だけのこ 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 だしパック	502 mg
			7.4 mg
8	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	ベーコン（乳たん白） 切干大根 <u>こまつ産</u> 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
月	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） 冷凍ダイズポテト 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	飛梅ごはん	飛梅ごはん（ <u>かほく市産こしひかり</u> ・乾燥カリカリ梅く塩蔵梅・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 <u>こまつ産</u> かつお節 濃口醤油 三温糖	21.9 g
火	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	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
	ブロッコリーと ツナのサラダ	ツナ ブロッコリー キャベツ とうもろこし缶 薄口醤油 三温糖 サラダピネガー レモン汁 サラダ油 塩コショウ	32.2 g
水	じゃがいものポタージュ	ベーコン（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 <u>牛乳</u> 生クリーム 白ワイン 塩こしょう パセリ	463 mg
			2 mg
11	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	804 kcal
	あじの千切り野菜あん	あじ・穀粉付（あじ・片栗粉） 大豆油 玉葱 にんじん ピーマン だけのこ 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 さつま揚げ（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
木	豆腐のみそ汁	じゃがいも 玉葱 えのきたけ 油揚げ 冷凍豆腐 ねぎ だしパック みそ	424 mg
			4.4 mg
12	むぎめし	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	884 kcal
	ボークカレー	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 豚身カレー（乳） パーモントカレー（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） フルーンピューレ 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
金	いちごクレープ	いちごクレープ（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
	<u>リクエスト給食</u>		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
16	ごはん	<u>加ほく市産こしひかり</u> 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・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
	いかと青菜の炒め物	いか チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ しょうが サラダ油 中華スープ 濃口醤油 三温糖 酒 片栗粉 ごま油 オイスターソース	23.7 g
火	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 <u>こまつな</u> 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 濃口醤油 豆乳 塩コショウ	484 mg
	ヨーグルト	ソ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	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 タバコ	39.3 g
	チョップドサラダ	4種のミックス(いんげん豆・ひよこ豆) ブロッコリー とうもろこし キャベツ 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
水	ウインナーチャウダー	チキンウインナー 玉葱 じゃがいも にんじん パセリ 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 牛乳 塩コショウ 生クリーム	416 mg
	<b>万博献立～アメリカ給食～</b>		2.5 mg
18	ごはん	<u>加ほく市産こしひかり</u> 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	<u>金時草</u> 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
木	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 濃口醤油 薄口醤油 みりん 風調味料 酒 サラダ油	380 mg
		<b>ふるさと給食×ブルーキャッツコラボ給食 (こしひかり・豚輝・こまつな・きくらげ使用)</b>	2.7 mg
19	むぎめし	<u>加ほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	776 kcal
	豚輝のカバオライス	豚肉 まめプラスM 玉葱 なす 赤ピーマン ピーマン サラダ油 にんにく 唐辛子 いしり(いか・イカ内蔵・塩他) 濃口醤油 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・唐辛子・酢・おろしにんにく・塩・梅酢他) 三温糖	19.9 g
金	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・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 <u>こまつな</u> にんじん <u>きくらげ</u> たら 鶏がらスープ 酒 中華スープ 薄口醤油 濃口醤油 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	ココアパン	ココアミルクロール(ミルクロール小麦粉 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	ポテトチップス(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 パセリ	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 塩 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
月	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 かぼちゃペースト サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 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
			2.3 mg
24	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)	702 kcal
	豚肉の香味揚げ	豚肉 濃口醤油 酒 しょうが にんにく 片栗粉 大豆油	30.6 g
	冷やし中華風サラダ	冷凍ラーメン きゅうり もやし ほうじささみ にんじん 濃口醤油 酒 中華スープ レモン汁 ごま油 酢 三温糖 薄口醤油	27.3 g
水	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 ねぎ 鶏がらスープ 酒 中華スープ 濃口醤油 塩コショウ	382 mg
	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	ごはん	<u>加ほく市産こしひかり</u> 強化米	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 パセリ	32.3 g
	ツナと水菜のごま和え	水菜 <u>こまつな</u> もやし にんじん ツナ ごま ねりごま 三温糖 濃口醤油	22.9 g
木	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
			4.4 mg
26	むぎめし	<u>加ほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	812 kcal
	野菜たっぷり鶏卵そぼろ丼の具	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 濃口醤油 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・水)	30.2 g
	みそけんちん	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 濃口醤油 大豆ペースト	21.7 g
金	焼きいかケーキ	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 <u>さつまいもペースト</u> さつまいも	427 mg
			6 mg
29	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 粒入りマスタード 白ワイン 塩こしょう パン粉 オリーブ油 パセリ	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
月	ミネストローネ	ベーコン(乳たん白) 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 濃口醤油 パセリ	318 mg
			2.3 mg
30	わかめごはん	<u>加ほく市産こしひかり</u> 強化米 わかめ	753 kcal
	さばの塩麹焼き	さば 塩こうじ みりん風調味料	33.1 g
	河北潟小松菜とひじきの和え物	油揚げ ひじき 三温糖 濃口醤油 <u>こまつな</u> キャベツ にんじん 三温糖 濃口醤油	24.6 g
火	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	345 mg
			5.1 mg

