

令和7年 10月

給食予定献立表

かほく市第1学校給食センター



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。	エカルギー kcal たんぱく質 g 脂 脂肪 g カロリウム mg		
			770 kcal	35.1 g	31.8 g
1	ナン	ナン（小麦粉・砂糖・塩・ショートニング・ドライイースト・なたね油）	770 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・植物性たん白・チキンエキス・塩・香辛料・加工デンプン他）	大豆油	35.1 g		
アチャール	たまねぎ・紫たまねぎ・にんじん・きゅうり・クミン・オリーブ油・サラダビネガー・三温糖・塩		31.8 g		
水	ダールカレー	鶏肉・豚肉・レンズ豆・ひよこ豆・まめラス・おろししょうが・おろしにんにく・サラダ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・鶏がらスープ・すりおろしレモン・コンソメ（乳糖）・ワスターソース・グチャップ・トマトピューレ・フルーピューレ・ティエーカレー（卵）・バニラルード（脱脂粉乳・チーズ）・ジャガカレー（全粉乳・チーズ）・こくまろカレー（脱脂粉乳）・カレー粉	380 mg		
		万博給食！第5回～インド給食～	7.9 mg		
2	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	750 kcal		
焼き餃子	焼き餃子（キャベツ・豚肉・たまねぎ・大豆たん白・にら・しょうが・しょうゆ・でん粉・砂糖・塩・ごま油・酵母エキス・こしょう・小麦粉）		30.1 g		
木	きくらげと卵の炒め物	きくらげ・たまねぎ・にんじん・いり卵（卵・でん粉・りんご酢・砂糖・塩・濃口醤油・鶏がらだし・大豆油）・だけのこ水煮・ごま油・濃口醤油・三温糖・みりん風調味料・酒	20 g		
豆腐とえびの中華煮	冷凍豆腐・豚肉・にんじん・干しいたけ・チングンサイ・冷凍えび・冷凍枝豆・酒・鶏がらスープ・中華スープ・三温糖・かたくり粉・塩		570 mg		
		10月からお米は新米です	9.7 mg		
3	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	783 kcal		
豚キムチ丼の具	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・鶏類・醸造酢・唐辛子・塩・かつおエキス・だん白加水分解物・魚醤・こんぶエキス・增粘多糖類他）・おろししょうが・おろしにんにく・ごま油・たまねぎ・にんじん・にら・酒・三温糖・濃口醤油・コチュジャン		29.4 g		
金	さつまいもチップス	さつまいも・大豆油・塩	22.9 g		
韓国風あさりとわかめのスープ	冷凍あさり・酒・冷凍豆腐・カットわかめ・えのきだけ・ねぎ・ごま・ごま油・鶏がらスープ・中華スープ・濃口醤油・薄口醤油・塩コショウ		398 mg		
		15夜献立	7.1 mg		
6	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）	822 kcal		
うさぎさんバーグ	うさぎ型ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・塩・トマトペースト・ふどう糖・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト他）・ケチャップ・にんじん		28.5 g		
月	さつまいもサラダ	さつまいも・たまねぎ・冷凍枝豆・にんじん・ハム（卵たん白・カゼインNa）・卵不使用マヨネーズ・塩コショウ	31.1 g		
コンソメスープ	キャベツ・ベーコン（乳たん白）・たまねぎ・にんじん・とうもろこし缶・鶏がらスープ・コンソメ（乳糖）白ワイン・薄口醤油・塩コショウ・乾燥パセリ		548 mg		
お月見大福	お月見大福（グラニュー糖・米粉・インゲン豆・還元水あめ・さつまいもペースト・豆乳加工食品・豆乳クリーム・カラメルソース加工品・さつまいもパウダー加工品・水・加工デンプン・炭酸Ca・乳化剤等）		10.3 mg		
7	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	764 kcal		
赤魚のいしる揚げ	赤魚・おろししょうが・いしり（いか・イカ内蔵・塩他）・めんつゆ（しょうゆ・糖類・発酵調味料・塩・かつお節・さば節他）・酒・かたくり粉・大豆油		31.3 g		
火	ゆかり和え	キャベツ・にんじん・きゅうり・ゆかり・薄口醤油	17.9 g		
五目うどん	冷凍うどん・豚肉・かまぼこ（たらすり身・砂糖・でん粉・塩他）・だけのこ水煮・干しいたけ・ ごまつゆ ・ねぎ・だし昆布・だしパック・濃口醤油・薄口醤油・酒・みりん風調味料・三温糖		303 mg		
		2.0 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）	769 kcal		
ミートボールグラタン	ツイストマカロニ・肉団子（鶏肉・たまねぎ・豚肉・豚脂・植物たん白他）たまねぎ・にんじん・おろしにんにく・サラダ油・トマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・ススターソース・コンソメ（乳糖）・三温糖・塩コショウ・ジュレッドチーズ		308 g		
水	だいこんサラダ	太根・きゅうり・ハム（卵たん白・カゼインNa）・胡麻ドレッシング（植物油脂・糖類・しょうゆ・醸造酢・いりごま・ねりごま・塩他）・すり白ごま	29.2 g		
米粉のポタージュ	鶏肉・たまねぎ・とうもろこし缶・コーンペースト・ 塩 ・バター・コンソメ（乳糖）・塩コショウ・白ワイン・鶏がらスープ・牛乳・生クリーム・乾燥ハゼリ		478 mg		
		3.2 mg			
9	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	728 kcal		
いわしのおかか煮	いわしのおかか煮（いわし・砂糖・醤油・みりん・でん粉・かつお節・塩）		31.3 g		
木	うす揚げとキャベツの和え物	冷凍油揚げ・酒・三温糖・濃口醤油・キャベツ・もやし・三温糖・薄口醤油・ごま	21.4 g		
とり野菜	鶏肉・ とん ・野菜（米みそ・醸造調味料・砂糖・チキンオイル・魚介エキス・塩・チキンエキス・香辛料・酒精等）・酒・焼き豆腐・ 太根 ・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのき・こんにゃく・もやし・ねぎ・だしパック・みそ		456 mg		
		3.1 mg			
10	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）	733 kcal		
若鶏と野菜の焼きつくね	若鶏と野菜の焼きつくね（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・植物油脂・砂糖・しょうゆ・発酵調味料他）		26.1 g		
金	にんじんしりしり	にんじん・ツナ・ ごまつゆ ・ごま油・酒・三温糖・濃口醤油・薄口醤油	15.8 g		
いもだんご汁	鶏肉・おじやがもちボール（じゃがいも・加工でん粉・マッシュボド・塩他）・ごぼう・冷凍芋・ 太根 ・こんにゃく・ねぎ・昆布・だしパック・酒・濃口醤油・塩・みりん風調味料・かたくり粉		310 mg		
ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー（ブルーベリー果汁・砂糖・水・ゲル化剤他）	目の愛護保護元献立	7.6 mg		
14	わかめごはん	かほく市産こしひかり 強化米 わかめ	833 kcal		
鶏肉のから揚げ	鶏肉・酒・濃口醤油・おろししょうが・おろしにんにく・かたくり粉・大豆油		29.9 g		
ポテトサラダ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ハム（卵たん白・カゼインNa）・卵不使用マヨネーズ・塩コショウ		32 g		
火	大豆風味のおみそ汁	なめこ・ 太根 ・にんじん・冷凍油あげ・カットわかめ・ねぎ・だしパック・みそ・大豆ペースト	314 mg		
		2.6 mg			
15	黒糖パン	黒糖ロール（小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・黒砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）	789 kcal		
ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ（卵・植物油脂・塩・ほうれん草・でん粉発酵調味料他）		31.6 g		
水	ベンネのツナトマトソース	ベンネマカロニ・ツナ・たまねぎ・しめじ・オリーブ油・おろしにんにく・トマトソース（トマト・たまねぎ・植物油脂・塩・香辛料他）・ケチャップ・三温糖・コンソメ（乳糖）・塩コショウ・ハジル	29.3 g		
秋野菜のボトフ	豚肉・ れんこん ・たまねぎ・ 太根 ・じゃがいも・にんじん・エリンギ・鶏がらスープ・コンソメ（乳糖）・薄口醤油・白ワイン・塩コショウ		476 mg		
		2.8 mg			
16	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	783 kcal		
さんまのかば焼き	さんま・かたくり粉・大豆油・おろししょうが・三温糖・濃口醤油・水・ごま・青のり		28.6 g		
木	わかめの甘酢和え	キャベツ・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・酵母エキス他）・カットわかめ・ごま・酢・薄口醤油・三温糖	27.2 g		
鶏ごぼう汁	鶏肉・ごぼう・冷凍豆腐・しめじ・こんにゃく・ねぎ・だしパック・薄口醤油・濃口醤油・酒・みりん風調味料・塩		451 mg		
心	心どうヨーグルト	ふどうヨーグルト（加糖練乳・脱脂粉乳・ふどうソース・全粉乳・乳たんぱく質濃縮物他）	4.6 mg		

令和7年 10月

給食予定献立表



かほく市第1学校給食センター

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。	エカルギー kcal たんぱく質 g 脂 脂肪 g カロリウム mg		
17	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	836 kcal		
	豚肉のとり野菜みそだれ	豚肉・酒・塩コショウ・大豆油・ <u>とりやさいけん</u> （米みそ・醸造調味料・砂糖・チキンオイル・魚介エキス・塩・チキンエキス・香辛料・酒精等）・白みそ・酒・みりん風調味料・三温糖	31.7 g		
	大豆の磯煮	大豆・ひじき・冷凍いんげん・にんじん・こんにゃく・だしパック・三温糖・酒・みりん風調味料・濃口醤油	31.4 g		
金	大崎大根のさつま汁	冷凍厚揚げ・さつまいも・にんじん・太根・はくさい・ねぎ・だしパック・大豆ペースト・みそ	402 mg		
			5.4 mg		
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）	742 kcal		
	メンチカツ	メンチカツ（豚肉・たまねぎ・キャベツ・パン粉・砂糖・塩・こしょう・ナツメグ他）・大豆油・中濃ソース	26.8 g		
	河北潟れんこんのマヨサラダ	ツナ・ <u>れんこん</u> ・にんじん・太根・きゅうり・酒・三温糖・みりん風調味料・濃口醤油・卵不使用マヨネーズ・塩コショウ	33.5 g		
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン（乳たん白）・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・鶏がらスープ・白ワイン・コンソメ（乳糖）・薄口醤油・塩コショウ・乾燥ハセリ	313 mg		
			6.6 mg		
21	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	772 kcal		
	いわしのねぎだれ香味揚	いわし・酒・濃口醤油・かたくり粉・大豆油・おろしにんにく・おろししょうが・ねぎ・酢・三温糖・ごま油	28.7 g		
	大根の焼き豚の中華和え	焼き豚・太根・にんじん・きゅうり・濃口醤油・三温糖・ごま油	22.3 g		
火	木耳と卵のトックスープ	トック（米粉・塩・酒精他）・卵・たまねぎ・きくらげ・にんじん・ごま・鶏がらスープ・酒・中華スープ・薄口醤油	306 mg		
			2.8 mg		
22	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）	704 kcal		
	トンキーウインナー	<u>トンキーウインナー</u> （豚肉・海塩・香辛料・砂糖・こしょう他）ケチャップ	32 g		
	3種のきのこソテー	エリンギ・しめじ・しいたけ・にんじん・ツイストマカロニ・サラダ油・濃口醤油・コンソメ（乳糖）・こしょう・乾燥バセリ	23.9 g		
	水	根菜たっぷりスープカレー 鶏肉・サラダ油・おろしにんにく・たまねぎ・にんじん・ <u>さつまいも</u> ・ <u>れんこん</u> ・冷凍ブロッコリー・ジャワカレー（全粉乳・チーズ）・札幌スープカレールウ・鶏がらスープ・おろしりんご・白ワイン	311 mg		
			2.0 mg		
木	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	839 kcal		
	だし巻きたまご	だし巻きたまご（卵・植物油脂・砂糖・しょうゆ・かつお節だし・ゼラチン等）	27.5 g		
	豚輝とまこものごま炒め	豚肉・酒・濃口醤油・ <u>まこも</u> ・ <u>れんこん</u> ・たまねぎ・エリンギ・ねぎ・ごま・ごま油・塩こうじ・薄口醤油・みりん風調味料・三温糖	28.6 g		
金	大崎大根とかほっくりのみそ煮	鶏肉・酒・冷凍厚揚げ・太根・にんじん・ <u>さつまいも</u> ・大豆油・こんにゃく・冷凍いんげん・だしパック・酒・三温糖・みりん風調味料・赤みそ・ <u>とばせ</u> ・ <u>ねぎ</u> （米みそ・醸造調味料・砂糖・チキンオイル・魚介エキス・塩・チキンエキス・香辛料・酒精等）	350 mg		
	石川県産かぼちゃプリン	石川県産かぼちゃプリン（かぼちゃベースト・牛乳・砂糖・水飴・加糖練乳・水溶性食物繊維・塩他）	4.4 mg		
	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	834 kcal		
24	ハヤシライスの具	豚肉・赤ワイン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム水煮・おろしにんにく・サラダ油・ハヤシフレーク・完熟トマトのハヤシフレーク（脱脂粉乳）・トマト缶・ケチャップ・すりおろしトマト・ウスターソース・ティミグラスソース・コンソメ（乳糖）	27 g		
	花野菜とリンゴのサラダ	冷凍ブロッコリー・キャベツ・冷凍カリフラワー・どうもろこし缶・りんご・ハム（卵たん白・カゼインNa）・サラダビネガー・三温糖・サラダ油・塩コショウ	23.1 g		
	若鶏のピカタ	チキンピカタ（鶏肉・パン粉・植物性たん白・でん粉・チキンエキス・塩・しょうゆ・植物油脂・卵・還元水飴・小麦粉・米粉・チーズ・ハセリ他）	276 mg		
			2.0 mg		
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）	751 kcal		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉・酒・濃口醤油・三温糖・みりん風調味料・おろしにんにく・おろししょうが	38.4 g		
	プロッコリーとバジルの甘酢和え	冷凍ブロッコリー・ <u>れんこん</u> ・ハム（卵たん白・カゼインNa）・赤ビーマン・黄ビーマン・サラダ油・レモン果汁・薄口醤油・三温糖・塩コショウ	27 g		
	にんじんと豆乳のポタージュ	鶏肉・たまねぎ・小麦粉・サラダ油・バター・コンソメ（乳糖）・鶏がらスープ・にんじんペースト・豆乳・生クリーム・白ワイン・塩コショウ・乾燥バセリ	339 mg		
			2.7 mg		
火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	671 kcal		
	青のりポテトピーンズ	じゃがいも・大豆・かたくり粉・大豆油・青のり・塩	24 g		
	即席漬け	キャベツ・きゅうり・たくあん・にんじん・薄口醤油	18.9 g		
木	牛肉のしぐれ煮	牛肉・たまねぎ・しらたき・ごぼう・おろししょうが・サラダ油・三温糖・酒・濃口醤油・みりん風調味料	318 mg		
			3.9 mg		
金	ミルク食パン	ミルク食パン（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）	763 kcal		
	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム（植物油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳・塩他）	30.3 g		
	ハムステーキ	荒挽ボロニアステーキ（鶏肉・豚肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・塩・香辛料他）	33.8 g		
	野菜のチーズ煮	ダイスボテト・たまねぎ・どうもろこし缶・冷凍ブロッコリー・ベーコン（卵たん白）・シュレッドチーズ・オリーブ油・コンソメ（乳糖）	630 mg		
	えび団子のスープ	エビボール（えび・魚肉・でん粉・たまねぎ・豚脂・水他）・キャベツ・にんじん・たまねぎ・鶏がらスープ・コンソメ（乳糖）・白ワイン・薄口醤油・塩コショウ	4.9 mg		
30	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	684 kcal		
	鮭の西京焼き	鮭・塩・白みそ・酒・三温糖	33.7 g		
	五色なます	きゅうり・切り干し大根・三温糖・濃口醤油・カットわかめ・錦糸卵（卵・でん粉・リンゴ酢・砂糖・塩・濃口醤油・鶏がらだし・大豆油）にんじん・ごま・酢・三温糖・薄口醤油	13.7 g		
木	にゅうめん	冷や麦・冷凍油揚げ・干しいたけ・鶏肉・にんじん・ <u>こまつな</u> ・ねぎ・だしパック・酒・薄口醤油・みりん風調味料・塩	346 mg		
			2.5 mg		
金	バターライス	バターライス（精米・バター・コンソメ・こしょう・塩・精麦）	720 kcal		
	カラフルピラフの具	チキンウインナー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・バター・コンソメ（乳糖）・塩コショウ	21.7 g		
	パンプキンサラダ	かぼちゃ・ひじき・濃口醤油・三温糖・たまねぎ・4種豆のミックス（いんげん豆・ひよこ豆）・卵不使用マヨネーズ・塩コショウ	24.1 g		
	コンソメジュリアン	鶏肉・たまねぎ・にんじん・太根・ビーマン・セロリ・鶏がらスープ・白ワイン・コンソメ（乳糖）・薄口醤油・塩コショウ	353 mg		
	ハロウィンカップケーキ	ハロウィンカップケーキ（豆乳・米粉・砂糖・植物油脂・かぼちゃシラップ漬け・還元水あめ・ショートニング・大豆粉・デキストリン・かぼちゃ粉末他）	2.9 mg		