

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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北郡市産です。	エネルギー kcal
			たんぱく質 g 塩分 g カルシウム mg 糖質 mg
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・サラダピネガー・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・まめプラス・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・すりおろしのんご・コンソメ（乳糖）・ウスターソース・クチャップ・トマトピューレ・フルーンピューレ・ディナーカレー（乳）・パ・セトルグ（脱脂粉乳・チーズ）・ジャウカレー（全粉乳・チーズ）・こくろカレー（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・こししょう・小麦粉）	30.1 g
	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）・たけのこ水煮・ごま油・濃口醤油・三温糖・みりん風調味料・酒	20 g
木	豆腐とえびの中華煮	冷凍豆腐・豚肉・にんじん・干しいたけ・チンゲンサイ・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
			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・こら・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・魚醤・こんぶエキス・増粘多糖類他）・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
	さつまいもチップス	さつまいも・大豆油・塩	22.9 g
金	韓国風あさりとかかめのスープ	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
			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・ぶどう糖・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
	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
月	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
	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
火	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）・たけのこ水煮・干しいたけ・ <u>ごまつな</u> ・ねぎ・だし昆布・だしバック・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・ウスターソース・コンソメ（乳糖）・三温糖・塩コショウ・シュレッドチーズ	30.8 g
	だいこんサラダ	<u>大根</u> ・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
水	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・ <u>米粉</u> ・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・乾燥パセリ	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
	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
木	とり野菜	鶏肉・ <u>とりやさいみそ</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・酒糟等）・酒・焼き豆腐・ <u>大根</u> ・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・だしバック・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 赤しそ粉（赤しそ・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
	にんじんしりしり	にんじん・ツナ・ <u>ごまつな</u> ・ごま油・酒・三温糖・濃口醤油・薄口醤油	15.8 g
金	いもだんご汁	鶏肉・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）・ごぼう・冷凍里芋・ <u>大根</u> ・こんにゃく・ねぎ・昆布・だしバック・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）	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・ <u>大根</u> ・にんじん・冷凍油あげ・カットわかめ・ねぎ・だしバック・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
	パンネのツナトマトソース	パンネマカロニ・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・パセリ	29.3 g
水	秋野菜のポトフ	豚肉・ <u>れんこん</u> ・たまねぎ・ <u>大根</u> ・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
	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
木	鶏ごぼう汁	鶏肉・ごぼう・冷凍豆腐・しめじ・こんにゃく・ねぎ・だしバック・薄口醤油・濃口醤油・酒・みりん風調味料・塩	451 mg
	ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト（加糖練乳・脱脂粉乳・ぶどうソース・全粉乳・乳たんばく質濃縮物他）	4.6 mg



10月からお米は新米です



十五夜献立

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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北郡市産です。	エネルギー	kcal
			たんぱく質	g
			塩分	g
			カルシウム	mg
			鉄	mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米		836 kcal
17	豚肉のとり野菜みそだれ	豚肉・酒・塩コショウ・大豆油・ <u>とりやさいみそ</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・酒糟等）・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・ <u>大根</u> ・はくさい・ねぎ・だしパック・大豆ペースト・みそ		402 mg
				5.4 mg
20	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・ <u>大根</u> ・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
月	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・乾燥パセリ		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げ	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・ <u>ねぎ</u> ・酢・三温糖・ごま油		28.7 g
	大根の焼き豚の中華和え	焼き豚・ <u>大根</u> ・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・酒糟他）・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・乾燥パセリ		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ー・鶏がらスープ・おろしりんご・白ワイン		311 mg
				2.0 mg
23	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	<u>豚肉</u> ・酒・濃口醤油・ <u>まこも</u> ・ <u>れんこん</u> ・たまねぎ・エリンギ・ <u>ねぎ</u> ・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
木	大崎大根とかぼっくりのみそ煮	鶏肉・酒・冷凍厚揚げ・ <u>大根</u> ・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>とりやさいみそ</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・酒糟等）		350 mg
	石川県産かぼちゃプリン	石川県産かぼちゃプリン（かぼちゃペースト・牛乳・砂糖・水飴・加糖練乳・水溶性食物繊維・塩他）		4.4 mg
24	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦		834 kcal
	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・すりおろしたマト・ウスターソース・デミグラスソース・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・とうもろこし缶・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
金	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・パセリ他）		276 mg
				2.0 mg
27	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
	ブロッコリーとパプリカの甘酢和え	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）・赤ピーマン・黄ピーマン・サラダ油・レモン果汁・薄口醤油・三温糖・塩コショウ		27 g
月	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・ <u>さつまいもペースト</u> ・豆乳・生クリーム・白ワイン・塩コショウ・乾燥パセリ		339 mg
				2.7 mg
			「マカン・マラン」より	
28	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米		671 kcal
	青のりポテトビーンズ	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
火	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
29	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）		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
水	野菜のチーズ煮	ダイスポテト・たまねぎ・とうもろこし缶・冷凍ブロッコリー・ベーコン（乳たん白）・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・鶏ガラスープ・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>ごまつな</u> ・ <u>ねぎ</u> ・だしパック・酒・薄口醤油・みりん風調味料・塩		346 mg
				2.5 mg
31	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
金	コンソメジュリアン	鶏肉・たまねぎ・にんじん・ <u>大根</u> ・ピーマン・セロリ・鶏ガラスープ・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・かぼちゃジャリッパ漬け・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