

令和7年 11月



給食予定献立表



日	献立名	食 品 名	エネルギー kcal
	牛乳は毎日つきます。	☆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。	カルシウム mg
4	さくらごはん	かほく市産こしひかり 強化米 醤油 酒 精麦	780 kcal
秋の吹寄せごはんの具	鶏肉 <u>さつまいも</u> 大豆油 シメジ 干し椎茸 冷凍油あげ にんじん 冷凍むき枝豆 合成清酒 三温糖 濃口醤油	25.5 g	
卵焼きの生姜あんかけ	黄金巻き(卵・でん粉・砂糖・りんご酢・塩・濃口醤油・だし汁くさばだし汁く鶏がら>大豆油) おろししょうが 薄口醤油 みりん風調味料 だしパック 水 かたくり粉	21 g	
火	月菜汁	おじやかもちポール(かぼちゃ・でん粉・じゃがいも・マッシュポテト・砂糖・塩・グルコマンナン) <u>こまつな</u> はくさい 大根 にんじん ねぎ だし昆布 だしパック 薄口醤油 塩	324 mg
	お米のムース	お米のババロア豆乳みかん(豆乳加工品・水飴・砂糖・水溶性食物繊維・米粉・みかん果汁・みかんシロップ漬け・砂糖他)	3.7 mg
5	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)	704 kcal
ラザニア	マカロニ 豚肉 まめプラス 赤ワイン たまねぎ にんじん セロリ おろしにんにく オリーブ油 トマト缶 ケチャップ テミグラスソース コンソメ(乳糖) 塩コショウ 三温糖 生クリーム シュレッドチーズ	30.4 g	
水	ブロッコリーとコーンのサラダ	冷凍ブロッコリー きゅうり とうもろこし缶 薄口醤油 三温糖 酢 サラダ油 塩コショウ	27 g
ウインナーと豆のスープ	チキンウインナー 大豆 はくさい たまねぎ にんじん しめじ バセリ 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ(乳糖) 薄口醤油 濃口醤油 塩コショウ	418 mg	
			2.6 mg
6	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	744 kcal
野菜ふりかけ	いりごま 砂糖 コーンスターク 乳糖 小麦粉 わかめ 大豆粉 塩 まぐろ削りふし バーム油 馬鈴薯でん粉 醤油 のり グリーンピース かぼちゃ あおざ いんげん豆 にんじん トマト 魚介エキス 他	21.9 g	
チヂミ	チヂミ(にんじん・米粉・玉葱・豆腐・にら・乾燥マッシュポテト・おから・ショートニング・でん粉・水溶性食物繊維・ぶどう糖・醤油・チキンオイル・砂糖・植物油・塩・酵母エキス・液状混合調味料・ににくペースト・香辛料他) 大豆油	22.4 g	
木	卵パンサンスー	緑豆春雨 にんじん きゅうり 錦糸卵 ハム(卵たん白・カゼインNa) 酢 薄口醤油 三温糖 こま油 塩コショウ	371 mg
ユッケジャンスープ	牛肉 おろしにんにく こま油 三温糖 濃口醤油 豆板醤 にんじん ぜんまい水煮 はくさい もやし 冷凍ほれんそう 鶏がらスープ 合成清酒 中華スープ コチュジャン みそ 濃口醤油 すり白こま	3.9 mg	
7	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	718 kcal
あじのごまみりん焼き	あじ 合成清酒 みりん風調味料 三温糖 濃口醤油 いり白ごま	32.8 g	
きんぴらごぼう	豚肉 ごぼう たけのこ水煮 にんじん ミニさつま揚(魚肉) 冷凍さやいんげん 突きこんにゃく サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料 ごま油 いり白ごま	18.8 g	
金	切干大根のおみそ汁	冷凍油揚げ <u>こまつな</u> 切り干し大根 にんじん しめじ <u>ねぎ</u> だしパック みそ	414 mg
			3.2 mg
10	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)	676 kcal
肉シュウマイ	肉焼売(鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉加工品・砂糖・粉あめ・ソテーオニオン・豚脂・しょうがベースト・醤油・みりん・香辛料・塩・みそ・酵母エキスパウダー・小麦粉・大豆粉他)	30.5 g	
月	小松菜とじゃこの炒め	<u>こまつな</u> キャベツ <u>ねぎ</u> しらす(※エビカニが混ざる漁法で採取している商品です) こま油 濃口醤油 みりん風調味料 合成清酒 いり白ごま	22.4 g
みそラーメン	冷凍ラーメン 豚肉 キャベツ もやし にんじん たけのこ水煮 とうもろこし缶 おろしにんにく 鶏がらスープ 中華スープ みそ こま油 豆板醤 塩コショウ	488 mg	
			9.1 mg
11	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	699 kcal
骨もやわらかさばのみそ煮	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉・水)	31.3 g	
火	ひじきの炒め煮	乾燥ひじき 大豆 豚肉 突きこんにゃく にんじん 冷凍さやいんげん サラダ油 三温糖 合成清酒 みりん風調味料 濃口醤油	18 g
秋色のっつい汁	鶏肉 冷凍豆腐 <u>太根</u> にんじん なめこ <u>長ねじ</u> こんにゃく <u>ねぎ</u> だし昆布 だしパック 合成清酒 濃口醤油 薄口醤油 塩 みりん風調味料 かたくり粉	467 mg	
			4.1 mg
12	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)	741 kcal
トンキーウインナーのれんこんトマトソース	トンキーウインナー サラダ油 おろしにんにく <u>れんこん</u> たまねぎ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 三温糖	29.4 g	
水	かほく秋のコンソメスープ	ペークン(乳たん白) たまねぎ にんじん <u>太根</u> しめじ <u>こまつな</u> 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	27 g
紋平柿とかほっくりのハニーフルーツ	柿 <u>さつまいも</u> バナナ りんご缶 冷凍ホップクリーム ブレーンヨーグルト はちみつ	331 mg	
	ふるさと給食!(トンキーウインナー・河北湯れんこん・大崎大根・河北湯小松菜・紋平柿・かほっくり)		2 mg
13	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	801 kcal
豚肉のくわ焼き	豚肉 合成清酒 かたくり粉 大豆油 濃口醤油 三温糖 みりん風調味料 かたくり粉	27.9 g	
木	キャベツのごま酢和え	キャベツ にんじん もやし 冷凍油揚げ 合成清酒 三温糖 濃口醤油 酢 三温糖 いり白ごま 塩	29.3 g
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ えのきだけ 冷凍厚揚げ <u>太根</u> <u>ねぎ</u> だしパック 大豆ペースト みそ	369 mg	
			3.8 mg
14	むぎごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	872 kcal
特別栽培米	豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 ジャガイモ 玉葱 にんじん 大豆ペースト 豚芽カレー(豚)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 ウスターソース カレー粉 塩コショウ	26.6 g	
ポークカレー	えびカツ(えび・植物性たん白・でん粉・パン粉・砂糖・えびエキス・塩・香辛料・パン粉・小麦粉・植物油脂・加工デンプン他) 大豆油	27.7 g	
金	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 冷凍ブロッコリー ダイスチーズ サラダ油 三温糖 サラダビネガー 薄口醤油 塩コショウ	393 mg
			7.6 mg

令和7年 11月



給食予定献立表



日	献立名	食 品 名	エネルギー kcal	
	牛乳は毎日つきます。	☆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。	たんぱく質 g	
			脂 脂肪 mg	
			カルシウム mg	
17 月	ココア揚げパン	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 ココアパウダー 粉糖	739 kcal	
	トマトオムレツ	トマトオムレツ（卵・油脂・トマトケチャップ・たまねぎ・トマトピューレ・鶏肉・でん粉発酵調味料他）	28.6 g	
	白菜のレモン風味サラダ	はくさい きゅうり ハム（卵たん白・カゼインNa） にんじん サラダビネガー オリーブ油 三温糖 塩コショウ レモン汁	32 g	
	かほっくり入りミルクスープ	<u>さつまいも</u> ベーコン（乳たん白） <u>かぶ</u> にんじん マッシュルーム水煮 <u>かぶの葉</u> 牛乳 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 塩コショウ	389 mg	
				2.6 mg
18 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	779 kcal	
	加賀れんこん団子の甘酢あん	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・酵母エキス・こしょう他） 大豆油 おろししょうが おろしにんにく 水 濃口醤油 三温糖 合成清酒 かたくり粉	32.1 g	
	ブロッコリーのおかか和え	冷凍ブロッコリー キャベツ かつお節 濃口醤油 三温糖	24.6 g	
	香りまいたけ卵とじ	卵 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 車軒 乾し椎茸 まいだけ 冷凍さやいんげん だしパック 濃口醤油 濃口醤油 三温糖 みりん風調味料 合成清酒	286 mg	
				5.6 mg
19 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）	884 kcal	
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ（じゃがいも・さつまいも・くり・砂糖・栗糖・植物油脂・塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー他） 大豆油	31.2 g	
	大豆のコロコロサラダ	ツナ とうもろこし缶 きゅうり にんじん 大豆 三温糖 濃口醤油 卵不使用マヨネーズ 塩コショウ	40.7 g	
	パンブキンシチュー	鶏肉 <u>かほく</u> たまねぎ にんじん 冷凍ブロッコリー マッシュルーム水煮 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 生クリーム 塩コショウ	480 mg	
				2.7 mg
20 木	むぎごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	827 kcal	
	とりやさいみそ豚丼の具	豚肉 にんじん キャベツ チンゲンサイ しらたき <u>ねぎ</u> ごま油 おろしにんにく みそ とり野菜みそ （魚介エキス） 三温糖 合成清酒 濃口醤油 みりん風調味料 豆板醤	28.2 g	
	わかめスープ	カットわかめ 冷凍豆腐 にんじん とうもろこし缶 だけのこ水煮 鶏がらスープ 合成清酒 中華スープ 濃口醤油 塩コショウ	26.5 g	
	ハニーカップケーキ	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） サラダ油 豆乳 はちみつ	422 mg	
				4.6 mg
21 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	11/24は和食の日:石川和食給食	753 kcal
	石川県産めぎすの唐揚げ	めぎす 合成清酒 濃口醤油 みりん風調味料 かたくり粉 大豆油	31.9 g	
	あいまぜ	太根 にんじん ごぼう 冷凍油あげ サラダ油 薄口醤油 濃口醤油 三温糖 合成清酒 みりん風調味料	22.2 g	
	めった汁	豚肉 冷凍豆腐 <u>さつまいも</u> こんにゃく にんじん 冷凍里芋 干し椎茸 だしパック みそ 大豆ペースト	411 mg	
				4.1 mg
25 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	708 kcal	
	焼きシシャモ	ししゃも		26.9 g
	千草和え	マカロニ ハム（卵たん白・カゼインNa） 冷凍油揚げ 濃口醤油 三温糖 にんじん <u>ごまつな</u> キャベツ 酢 濃口醤油 三温糖	18.6 g	
	砂丘長芋の芋煮	牛肉 サラダ油 <u>長いも</u> 冷凍里芋 にんじん 太根 突きこんにゃく <u>ねぎ</u> だしパック 合成清酒 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料 塩	433 mg	
				2.7 mg
26 水	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）	764 kcal	
	いちごジャム	いちごジャム（食物繊維・いちご・砂糖）	28.3 g	
	ハムカツ	ポークハムカツ（豚肉・塩・植物性たん白・香辛料・砂糖・パン粉・植物油脂・混合調味料・大豆粉他） 大豆油	26.7 g	
	キャベツのシーザーサラダ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コールスロードレッシング（植物油脂・酢・砂糖・水飴・塩・レモン・バイナップル・酵母エキスパウダー・オニオンエキス・香辛料他） 塩	397 mg	
	小幡さんのこかぶと 大根のクリーム煮	鶏肉 太根 <u>かぶ</u> <u>かぶの葉</u> たまねぎ にんじん めじ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 生クリーム 塩コショウ	1.6 mg	
27 木	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	825 kcal	
	キムタクごはんの具	ごま油 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・糖類・酢・唐辛子・塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚醤・こんぶエキス他） たくあん（だいこん他） <u>ねぎ</u>	26.8 g	
	焼き餃子	餃子（キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・でん粉加工品・しょうゆ・塩・酵母エキス・砂糖・しょうがベースト・香辛料・小麦粉・植物油脂・大豆粉他）	24 g	
	ちゃんぽん風スープ	豚肉 緑豆春雨 キャベツ もやし にんじん かまぼこ（たら） 乾燥きくらげ おろししょうが 鶏がらスープ 中華スープ 薄口醤油 合成清酒 塩コショウ ごま油 オイスターソース 牛乳	376 mg	
	ルビーロマンゼリー	ルビーロマンゼリー（砂糖・ルビーロマン果汁・水・ゲル化剤他）	8.4 mg	
28 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	756 kcal	
	鶏肉の塩からあげ	鶏肉 塩 合成清酒 おろしにんにく ごま油 かたくり粉 大豆油	28.3 g	
	小松菜の磯香和え	キャベツ <u>こまつな</u> もやし 焼きのり 濃口醤油 薄口醤油 三温糖	27.3 g	
	厚揚げとだいこんのおみそ汁	冷凍厚揚げ 太根 じゃがいも えのきだけ <u>ねぎ</u> だしパック 大豆ペースト みそ	399 mg	
				5.0 mg