

令和7年 11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。 ☆ <u>下線</u> の食品は河北郡市産です。	エネルギー kcal
	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
4	秋の吹寄せごはんの具	鶏肉 さつまいも 大豆油 しめじ 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)だし汁くさば(だし汁くさば)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	おじゃがもちボール(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) こまつな 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	お米のパパロア豆乳みかん(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
	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
5	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 デミグラスソース 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
	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
水	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 パセリ 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 コーンスターチ 乳糖 小麦粉 わかめ 大豆粉 塩 まぐろ削りぶし 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 あおさ 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・にんにくペースト・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 ごま油 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 ごま油 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 冷凍ほうれんそう 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 すり白ごま	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 ミニさつま揚げ(魚肉) 冷凍さやいんげん 突きこんにやく 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 こまつな 切り干し大根 にんじん しめじ ねぎ だしパック みそ	414 mg
		11/8はいい歯の日	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・しょうがペースト・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
	小松菜とじゃこの炒め	こまつな キャベツ ねぎ しらす(※エビカニが混ざる漁法で採取している商品です) ごま油 濃口醤油 みりん風調味料 合成清酒 いり白ごま	22.4 g
月	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 ごま油 豆板醤 塩コショウ	488 mg
			9.1 mg
11	ごはん 特別栽培米	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
	ひじきの炒め煮	乾燥ひじき 大豆 豚肉 突きこんにやく 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
火	秋色のっぺい汁	鶏肉 冷凍豆腐 大根 にんじん なめこ 長いも こんにやく ねぎ 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
	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
12	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 れんこん たまねぎ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 三温糖	29.4 g
	かほく秋のコンソメスープ	ベーコン(乳たん白) たまねぎ にんじん 大根 しめじ こまつな 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
水	紋平柿とかほっくりのハニークリーム和え	柿 さつまいも パナナ りんご缶 冷凍ホイップクリーム プレーンヨーグルト はちみつ	331 mg
		ふるさと給食! (トンキーウインナー・河北湖れんこん・大崎大根・河北湖小松菜・紋平柿・かほっくり)	2 mg
13	ごはん 特別栽培米	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
	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
木	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ えのきたけ 冷凍厚揚げ 大根 ねぎ 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
	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 豚骨カレー(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) フルーンビュール 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
	えびカツ	海老カツ(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・加工エテンブ他) 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 サラダピネガー 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 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
17	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 サラダピネガー オリーブ油 三温糖 塩コショウ レモン汁	32 g
	かほく入りミルクスープ	<u>さつまいも</u> ベーコン（乳たん白） <u>かぼ</u> にんじん マッシュルーム水煮 <u>かぼの葉</u> 牛乳 鶏がらスープ コンソメ（乳糖） 塩コショウ	389 mg
18	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	2.6 mg
	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	779 kcal
	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	32.1 g
	火 香りまいたけ卵とし	卵 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 車ふ 干し椎茸 まいたけ 冷凍さやいんげん だしパック 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 みりん風調味料 合成清酒	24.6 g
19	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）	286 mg
	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・果糖・植物油脂・塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー他） 大豆油	5.6 mg
	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	884 kcal
	水 パンプキンシチュー	鶏肉 <u>かぼ</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	31.2 g
20	むぎごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	40.7 g
	とりやさしみそ豚丼の具	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 <u>と野菜みど</u> （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	2.7 mg
	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	827 kcal
	木 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	28.2 g
21	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	26.5 g
	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	422 mg
	あいまぜ	<u>大根</u> 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	4.6 mg
	金 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	753 kcal
25	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	31.9 g
	焼きシシャモ	ししゃも	22.2 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	4.1 mg
	火 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 <u>大根</u> 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	411 mg
26	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）	2.7 mg
	いちごジャム	いちごジャム（食物繊維・いちご・砂糖）	764 kcal
	ハムカツ	ボークハムカツ（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	28.3 g
	水 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・パイナップル・酵母エキスパウダー・オニオンエキス・香辛料他） 塩	26.7 g
27	小幡さんのこかぶと大根のクリーム煮	鶏肉 <u>大根</u> <u>かぼ</u> <u>かぼの葉</u> たまねぎ にんじん しめじ 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	397 mg
	むぎめし	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	1.6 mg
	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） <u>たくあん</u> （だいこん他） <u>ねぎ</u>	825 kcal
	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・しょうがペースト・香辛料・小麦粉・植物油脂・大豆粉他）	26.8 g
28	木 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	24 g
	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）	376 mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	8.4 mg
	金 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	756 kcal
28	小松菜の磯香和え	キャベツ <u>ごまつな</u> もやし 焼きのり 濃口醤油 薄口醤油 三温糖	28.3 g
	厚揚げとだいこんのおみそ汁	冷凍厚揚げ <u>大根</u> じゃがいも えのきたけ <u>ねぎ</u> だしパック 大豆ペースト みそ	27.3 g
			5.0 mg

11/24は和食の日：石川和食給食

