


給食予定献立表


日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	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		
			熱量 kcal	カロリーグル	カロリーグル
1	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)	816 kcal		
月	カレーメンチカツ	カレーメンチカツ (鶏肉・植物たん白・カレーフィリング _く 乳成分>・たまねぎ・パン粉<乳成分>・牛脂・しょうゆ・砂糖・塩・香辛料・小麦粉・植物油脂・でん粉他) 大豆油	26 g		
かほっくりサラダ	<u>さつまいも</u> たまねぎ 冷凍枝豆 にんじん 卵不使用マヨネーズ 塩コショウ 三温糖 酢	38 g			
長いものコンソメスープ	ベーコン (卵たん白) <u>長いも</u> たまねぎ にんじん はくさい 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 薄口醤油 塩	355 mg			
プリン	プリン (植物油脂・乳製品・食物繊維・砂糖・カラメル・ゼラチン・寒天・デキストリン・卵加工品・水飴・塩他)	1.7 mg			
2	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	815 kcal		
えびシウマイ	えびシウマイ (たまねぎ・いとよりたいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白・砂糖・塩・チキンスープ・発酵調味料・しょうゆ・魚介エキス・小麦粉・塩他)	29.6 g			
パンパンジーサラダ	とりささみ水煮 もやし きゅうり にんじん 酢 濃口醤油 三温糖 おろししょうが 豆板醤 ごま油 ねりごま すりごま	21.2 g			
火	麻婆大根	豚肉 おろししょうが おろしにんにく サラダ油 <u>太根</u> たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 にら 冷凍厚揚げ 中華スープ 赤みそ テンメンジャン 三温糖 濃口醤油 豆板醤 かたくり粉 ごま油	381 mg		
			7.8 mg		
3	バターロール	塩バターロール (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)	770 kcal		
星のコロッケ	星のコロッケ (じゃがいも・たまねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・塩・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフライ・植物油脂他) 大豆油	27.6 g			
ナボリタン	スパゲッティ ロースハム (卵たん白・カゼインNa) たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン おろしにんにく オリーブ油 トマト缶 ケチャップ コンソメ (乳糖) ウスターソース 三温糖 塩コショウ	21.5 g			
水	まいだけと河北鰯れんこんのひらひらスープ	ベーコン (卵たん白) <u>れんこん</u> <u>太根</u> たまねぎ まいだけ 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 塩コショウ 薄口醤油 白ワイン	390 mg		
			9.3 mg		
4	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	790 kcal		
さんまの美味だれ	冷凍さんま <u>米粉</u> 大豆油 濃口醤油 三温糖 合成清酒 おろししょうが おろしにんにく おろしりんご 豆板醤	26.2 g			
白菜の柚子和え	はくさい にんじん ゆず 酢 三温糖 濃口醤油 塩	27.1 g			
木	おじやが団子のみそ汁	豚肉 おじやがもちボール (じゃがいも・加工でん粉・マッシュボテト・塩他) 冷凍里芋 <u>太根</u> にんじん ねぎ だしパック みそ 大豆ペースト	291 mg		
			2.4 mg		
5	むぎごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 精麦	804 kcal		
ビビンバの具	牛肉 合成清酒 ごま油 おろししょうが おろしにんにく 三温糖 濃口醤油 豆板醤 ぜんまい水煮 にんじん もやし <u>こまつな</u> コチュジャン すりごま	30 g			
あつやきたまご	たまごやきしゅうゆ (卵・植物油脂・砂糖・しょうゆ・かつお節だし・ゼラチン等)	29.3 g			
金	韓国風あさりとわかめのスープ	冷凍あさり (※カニが混ざる漁法で採取しています) 合成清酒 冷凍豆腐 カットわかめ えのきだけ ねぎ いりこま ごま油 鶏がらスープ 合成清酒 中華スープ 薄口醤油 塩コショウ	490 mg		
みかん	みかん		10.5 mg		
8	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)	830 kcal		
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)	31 g			
かほっくりと白菜のクリーム煮	豚肉 たまねぎ にんじん <u>さつまいも</u> はくさい 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	29.8 g			
月	フルーツポンチ	みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶 ダイスゼリーあまおう (糖類・いちご果汁・ゲル化剤他) りんごジュース濃縮還元	596 mg		
			8.3 mg		
9	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	691 kcal		
鮭の照り焼き	鮭 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 三温糖 おろししょうが	31 g			
根菜のごまみそ炒め	<u>れんこん</u> ごぼう たまねぎ にんじん 冷凍枝豆 ごま油 合成清酒 三温糖 濃口醤油 白みそ みりん風調味料 すりごま	16.2 g			
火	長いもと小松菜のあったかかきたま汁	たまご 冷凍豆腐 たまねぎ <u>長いも</u> 干し椎茸 <u>こまつな</u> だしパック 薄口醤油 合成清酒 塩	402 mg		
			4.9 mg		
10	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)	835 kcal		
チョコクリーム	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)	31.6 g			
卵チーズロール	卵チーズロール (卵・チーズ・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>・鶏がら>・大豆油)	37.2 g			
水	鉄骨サラダ	乾燥ひじき 濃口醤油 三温糖 ツナ <u>キャベツ</u> きゅうり とうもろこし缶 卵不使用マヨネーズ 塩コショウ	487 mg		
	肉団子と野菜のトマト煮込み	冷凍肉団子 (鶏肉・たまねぎ・豚肉・豚脂・植物たん白他) 冷凍ダイスボテト たまねぎ にんじん しめじ 冷凍フロックヨーグルト オリーブ油 下マトベーストマトソース (トマト・たまねぎ・植物油脂・塩・香辛料他) ケチャップ 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	4.9 mg		
11	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	788 kcal		
赤魚のチリソース	赤魚 合成清酒 塩コショウ 大豆油 おろしにんにく おろししょうが ねぎ ごま油 ケチャップ 合成清酒 三温糖 濃口醤油 豆板醤	34.9 g			
小松菜と海苔のナムル	切干大根 濃口醤油 <u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> にんじん 焼きのり 酢 薄口醤油 濃口醤油 三温糖 ごま油 いりごま	19.9 g			
木	チャーシュー麺	冷凍ラーメン 烧き豚 にんじん 乾燥きくらげ ねぎ たけのこ水煮 鶏がらスープ 中華スープ 濃口醤油 薄口醤油 塩コショウ ごま油	441 mg		
	ヨーグルト	元気ヨーグルト (脱脂粉乳・ぶどう糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン)	6.6 mg		
12	わかめごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米 わかめ	839 kcal		
豚肉のソース揚げ	豚肉 合成清酒 おろしにんにく 焼きそば粉末ソースくかつおぶしパウダー・かつおエキスパウダー・いわしづしパウダー・むろぶしパウダー他> ウスターソース 濃口醤油 かたくり粉 大豆油	30.2 g			
コールスローサラダ	<u>キャベツ</u> きゅうり にんじん どうもろこし缶 コールスロードレッシング (植物油脂・酢・糖類・塩・レモン・バインップル・酵母エキス・オニオンエキス他) 塩コショウ	30.7 g			
金	じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ えのきだけ 冷凍油揚げ ねぎ だしパック みそ 大豆ペースト	326 mg		
			2.7 mg		


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
月			蛋白質 g
			カルシウム 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)	744 kcal
15	オニオンデミハンバーグ	ハンバーグ (鶏肉・玉葱・豚脂・豚肉・植物性たん白・砂糖・塩・トマトベースト・にんにくペースト・しょうがペースト他) サラダ油 たまねぎ マッシュルーム水煮 ウスターソース 赤ワイン 三温糖 ケチャップ デミグラスソース	29.9 g
	カラフルサラダ	冷凍ブロッコリー <u>キャベツ</u> 赤ピーマン とうもろこし缶 サラダビネガー 三温糖 サラダ油 薄口醤油 塩コショウ	29.1 g
月	米粉のコーンボタージュ	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 バセリ	546 mg
			9.6 mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	856 kcal
16	酢豚	豚肉 おろししょうが おろしにんにく 合成清酒 濃口醤油 かたくり粉 <u>さつまいも</u> 大豆油 たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 ピーマン サラダ油 ケチャップ 酢 三温糖 中華スープ 濃口醤油	25.2 g
	ワンタンスープ	緑豆はるさめ ウェーブワンタン もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ 鶏がらスープ 中華スープ 合成清酒 薄口醤油 塩コショウ	27.9 g
火	ミニエクレア	ミニエクレア (乳・卵・チョコレート・ファットフレッド・小麦粉・水飴・マーガリン・砂糖・デキストリン・ミルクカルシウム・脱脂粉乳・でん粉・塩・洋酒他)	365 mg
			2 mg
	米粉コッペパン	米粉パン (小麦・ <u>米粉</u> ・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)	789 kcal
17	チリコンカン	乾燥大豆 たまねぎ 牛肉 豚肉 赤ワイン おろしにんにく サラダ油 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ (乳糖) 三温糖 タ巴斯コ 塩コショウ	36.1 g
	ブロッコリーと大根の ごまマヨサラダ	冷凍ブロッコリー 大根 きゅうり 卵不使用マヨネーズ すりこま 薄口醤油 塩コショウ	32 g
水	小松菜のクリーム煮	リボンマカロニ 鶏肉 ごまつな たまねぎ しめじ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 白ワイン 塩コショウ 生クリーム	412 mg
		ふるさと給食! (長芋・河北湯れんこん・大崎大根・平芋・河北湯ポーク・とりやさいみそ・河北湯牛乳)	3.4 mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	734 kcal
18	めぎすのから揚げ	めぎす唐揚げ (めぎす・デキストリン・塩・砂糖・こしょう・でん粉・パブリカ他) 大豆油	33.8 g
	河北湯れんこんとベーコンの ピリ辛炒め	ベーコン (乳たん白) れんこん 大根 冷凍枝豆 サラダ油 合成清酒 豆板醤 薄口醤油 みりん風調味料 三温糖	19 g
木	豆乳とりやさいみそ鍋	はくさい 豚肉 ひらたけ にんじん ねぎ 長いも 冷凍焼き豆腐 だしパック とい野菜みそ <魚介エキス> 豆乳 みそ 合成清酒	369 mg
			2.8 mg
	ごはん 冬至献立	かほく市産こしひかり 強化米	736 kcal
19	いわしのカレーみそ煮	いわしのカレー味噌煮 (いわし・味噌・砂糖・発酵調味料・カレー粉・生姜)	28.7 g
	かぶの甘酢和え	かぶ にんじん 大根 刻み昆布 酢 薄口醤油 三温糖 塩	16.5 g
金	ほうとう風うどん	冷凍うどん 豚肉 かぼちゃ にんじん ごぼう 冷凍油揚げ ねぎ だし昆布 だしパック みそ 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 三温糖	452 mg
	冬至ゆずゼリー	冬至ゆずゼリー (砂糖・水飴・ゆず果汁・ゲル化剤他)	4.3 mg
	ハニーロール	ハニーロール (ミルクロールく小麦・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・マーガリンシ)・はちみつ)	772 kcal
22	長いもと豚肉の ケチャップ炒め	長いも サラダ油 豚肉 濃口醤油 合成清酒 たまねぎ にんじん しめじ ケチャップ 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 三温糖	26.8 g
	れんこんとブロッコリー のサラダ	れんこん 冷凍ブロッコリー きゅうり とうもろこし缶 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	24.9 g
月	かほっくりボタージュ	さつまいも さつまいも ペースト ベーコン (乳たん白) たまねぎ サラダ油 バター 牛乳 <u>米粉</u> 白ワイン コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ 生クリーム 塩コショウ	397 mg
			1.9 mg
	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	739 kcal
23	鯖の塩焼き	さば 塩こうじ みりん風調味料	31.1 g
	ひじきとごぼうの 生きんびら	乾燥ひじき 牛肉 ごぼう つきこんにゃく にんじん ピーマン ごま油 合成清酒 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料	24.9 g
火	小松菜のごま汁	冷凍豆腐 じゃがいも 大根 ごまつな ねぎ だしパック みそ ねりこま	354 mg
			4.4 mg
	米粉パン	米粉パン (小麦・ <u>米粉</u> ・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)	767 kcal
24	フライドチキン	鶏肉 白ワイン スパイスシーズニング かたくり粉 大豆油	35 g
	ロソッリ風サラダ	じゃがいも きゅうり 赤ピーマン たまごサラダ加工品 (卵・植物油脂・マヨネーズ・酢・塩・水飴・乳化剤く乳>他) 卵不使用マヨネーズ 塩コショウ	33.8 g
水	オニオンスープ	チキンウインナー たまねぎ 大根 とうもろこし缶 にんじん オリーブ油 鶏がらスープ 薄口醤油 コンソメ (乳糖) 白ワイン 塩コショウ	335 mg
			2.1 mg
	むぎごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	849 kcal
25	ポークカレー	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 肴カレー (乳) 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 カレーパン 塩コショウ	24.4 g
	小幡さんのかぶと ハムのサラダ	かぶ キャベツ にんじん ロースハム (卵たん白・カゼインNa) サラダビネガー サラダ油 三温糖 塩コショウ	26.4 g
木	クリスマスケーキ	クリスマスケーキチョコ (豆乳・砂糖・加工油脂・水飴・米粉・ココアパウダー・大豆粉・植物油脂・こんにゃく加工品・濃湯飲料水他)	352 mg
			6.7 mg