



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
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
	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＜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（乳たん白） <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 塩コショウ かたくり粉	355 mg
2	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
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	815 kcal
	えびシュウマイ	えびシュウマイ（たまねぎ・いとよりだいすり身・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>大根</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
	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・コーンフラワー・植物油脂他） 大豆油	27.6 g
水	ナポリタン	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 ビーマン 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
	まいたけと河北湯れんこんのひらひらスープ	ベーコン（乳たん白） <u>れんこん</u> <u>大根</u> たまねぎ まいたけ 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
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	790 kcal
4	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
	おじゃが団子のみそ汁	豚肉 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） 冷凍里芋 <u>大根</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>ごまつな</u> コチュジャン すりごま	30 g
	あつやきたまご	たまごやししょうゆ（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
	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 えのきたけ ねぎ いりごま 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
金	みかん	みかん	10.5 mg
	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	荒挽ポロニアステーキ（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 バイナッフル缶 黄桃缶 ダイゼリーあまおう（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
	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
火	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
	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>ごまつな</u> だしパック 薄口醤油 合成清酒 塩	402 mg
			4.9 mg
	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
10	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＞・だし汁く鶏がら＞・大豆油	37.2 g
	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） 冷凍ダイズポテト たまねぎ にんじん しめじ 冷凍ブロックリー オリーブ油 トマト缶 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 パシル 濃口醤油 塩コショウ	4.9 mg
水	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>ごまつな</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
	チャーシュー麺	冷凍ラーメン 焼き豚 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
木	ヨーグルト	元氣ヨーグルト（脱脂粉乳・ぶどう糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン）	6.6 mg
	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＜かつおぶしパウダー・かつおエキスパウダー・いわしぶしパウダー・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 とうもろこし缶 コールスロードレッシング（植物油脂・酢・糖類・塩・レモン・バイナッフル・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 えのきたけ 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

令和7年 12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
	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・トマトペースト・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 サラダピネガー 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 パセリ	546 mg
			9.6 mg
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 ビーマン 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 塩こしょう	27.9 g
火	ミニエクレア	ミニエクレア（乳・卵・チョコレート・ファッツスプレッド・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 タバスコ 塩コショウ	36.1 g
	ブロッコリーと大根のごまヨサラダ	冷凍ブロッコリー <u>大根</u> きゅうり 卵不使用マヨネーズ すりごま 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 <u>ごまつな</u> 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
		<u>ふるさと給食！（長芋・河北潟れんこん・大崎大根・平茸・河北潟ホーク・とりやさいみそ・河北潟牛乳）</u>	3.4 mg
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 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・パプリカ他） 大豆油	33.8 g
	河北潟れんこんとベーコンのピリ辛炒め	ベーコン（乳たん白） <u>れんこん</u> <u>大根</u> 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 <u>ひらたけ</u> にんじん ねぎ <u>長いも</u> 冷凍焼き豆腐 だしパック <u>とじ野菜みそ</u> ＜魚介エキス＞ 豆乳 みそ 合成清酒	369 mg
			2.8 mg
	ごはん	<u>かほく市産こしひかり</u> 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	<u>かぶ</u> にんじん <u>大根</u> 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
22	ハニーロール	ハニーロール（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＞・はちみつ）	772 kcal
	長いもと豚肉のケチャップ炒め	<u>長いも</u> 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	<u>れんこん</u> 冷凍ブロッコリー きゅうり とうもろこし缶 にんじん サラダピネガー 薄口醤油 サラダ油 三温糖 塩コショウ	24.9 g
月	かほっくりポタージュ	<u>さつまいも</u> <u>さつまいもペースト</u> 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 強化米	739 kcal
23	鯖の塩糀焼き	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 つきこんにやく にんじん ビーマン 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 <u>大根</u> <u>ごまつな</u> ねぎ だしパック みそ ねりごま	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・マヨネーズ・酢・塩・水飴・乳化剤＜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 <u>大根</u> 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	<u>かほく市産こしひかり</u> 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 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	24.4 g
	小幡さんのかぶとハムのサラダ	<u>かぶ</u> <u>キャベツ</u> にんじん ロースハム（卵たん白・カゼインNa） サラダピネガー 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・こんにやく加工品・清涼飲料水他）	352 mg
			6.7 mg