



令和6年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



かほく市第2学校給食センター(小学校)

～ お知らせ ～
2学期の給食開始は
9月2日(月)です!

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ / ミノトマト 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ じゃがいも エッグケアマヨネーズ	しょうが きゅうり コーン / ミノトマト だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	627
					23.6
					24.1
					2.1
2日 (火)	米粉ミルクロール とり肉の香草パン粉焼き 夏野菜スパゲッティ 野菜たっぷりスープ	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉	米粉ミルクロール オリーブ油 パン粉 スパゲッティ オリーブ油 油	パセリ セイジ タイム フェンネル ローズマリー たまねぎ なす スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ コーン	600
					33
					23.3
					2.6
3日 (水)	ごはん 源氏豆 ツナときゅうりのさっぱりあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 大豆 昆布 まぐろフレーク とり肉 大豆	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 水あめ さとう 油 じゃがいも さとう かたくり粉	きゅうり もやし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	642
					26.1
					19.2
					1.7
4日 (木)	チーズクッペ コーンコロッケ ブロッコリーとささみのごまドレサラダ 冬瓜のコンソメスープ	牛乳 大豆 とり肉 ベーコン とうふ	チーズクッペ 小麦粉 さとう パン粉 水あめ 油 でんぶん ごまドレッシング いりごま	コーン ブロッコリー キャベツ にんじん とうがん たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	580
					22.8
					26.8
					2.7
5日 (金)	ごはん / たなばたゼリー 魚の竜田揚げ 短冊おひたし 七夕汁	牛乳 ホキ あぶらあげ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ 油 かたくり粉 油 さとう パン粉 はるさめ	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁 しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ にんじん おくら	612
					24.4
					16.6
					2.6
8日 (月)	ごはん 揚げシューマイ もやしのナムル 八宝菜	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 いか えび あさり	かほく郡市産コシヒカリ でんぶん ラード さとう 油 小麦粉 ナムルドレッシング(ごま) 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほくさい チンゲン菜 にんじん ほししいたけ たけのこ	637
					25.4
					24.3
					2.2
9日 (火)	ミルク食パン / ブルーベリージャム 豆腐ととり肉のフライ カラフルごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とうふ とり肉 ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう パン粉 さとう でんぶん 油 さとう 油 油 バター 小麦粉	ブルーベリー たまねぎ ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	614
					20.6
					24.4
					2.3
10日 (水)	ごはん とり肉のスタミナ焼き 金時草のすのもの 塩肉じゃが	牛乳 とり肉 糸かまぼこ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ さとう ごま油 いりごま さとう 油 じゃがいも さとう	にんにく 金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ さやいんげん	610
					28.6
					17.8
					2.1
11日 (木)	胚芽パンズ オムレツミートグラタン スープ煮 冷凍みかん	牛乳 たまご 牛肉 ぶた肉 チーズ ウインナー	胚芽パンズ 油 でんぶん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト たまねぎ だいこん にんじん えだまめ みかん	625
					28.0
					27.4
					3.2
12日 (金)	ごはん いわしのごまみそ煮 切干大根と牛肉のうま辛炒め けんちん汁	牛乳 いわし みそ 牛肉 とうふ	かほく郡市産コシヒカリ さとう でんぶん すりごま かたくり粉 さとう ごま油 いりごま さといも ごま油	にんにく 切干大根 たまねぎ なら しょうが ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	572
					23.1
					17.5
					2.1
16日 (火)	豆パン とり肉のさわやか揚げ じゃがいもとツナのカレー炒め トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク たまご ベーコン	豆パン かたくり粉 油 じゃがいも さとう 油 マカロニ かたくり粉	レモン たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ しめじ	622
					31.2
					22.3
					2.5
17日 (水)	ごはん 河北潟ポークときくらげのピリカラキムチ 夏のとり野菜汁 高松ぶどう	牛乳 ぶた肉 こんぶ とり肉 あぶらあげ とり野菜みそ	かほく郡市産コシヒカリ ごま油 さとう ごま	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ ほくさい だいこん にんじん なら りんご にんにく なす にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな デラウエア	601
					24.5
					20.0
					1.5
18日 (木)	バターロール かぼちゃひき肉フライ オニオンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉	バターロール さとう ラード でんぶん パン粉 小麦粉 油 小麦粉 コーンドレッシング 油 じゃがいも バター ハヤシルウ さとう 米粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ブロッコリー トマト	620
					21.8
					27.5
					2.7
19日 (金)	ごはん 白身魚の天ぷら もやしの肉みそ炒め そうめん汁	牛乳 ホキ ぶた肉 赤みそ かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ 小麦粉 油 でんぶん ごま油 さとう 冷麦 さとう	たまねぎ もやし にんじん ピーマン きゅうり ほししいたけ ねぎ しょうが	634
					22.0
					19.8
					3.7
22日 (月)	わかめごはん きびなごサクサク揚げ 切干大根のごまマヨあえ 豆腐とすあげのみそ汁	牛乳 / わかめ きびなご 大豆 みそ ぶた肉 とうふ あぶらあげ 大豆 みそ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 小麦粉 油 でんぶん さとう さとう エッグケアマヨネーズ すりごま	しょうが 切干大根 にんじん きゅうり こまつな たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	650
					22.7
					21.9
					2.7
23日 (火)	ソフトフランスパン チキンフリカッセ フランスの田舎風スープ ブラマンジェ	牛乳 とり肉 牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆 豆腐	ソフトフランスパン マカロニ バター 油 生クリーム 米粉 オリーブ油 じゃがいも 水あめ さとう 米粉	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ いちご果汁	581
					25.3
					24.5
					2.6
24日 (水)	麦ごはん ポークウインナー 夏野菜のチキンカレー フルーツサマーカクテル	牛乳 ウインナー とり肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 油 小麦粉 バター カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ コーン ピーマン トマト ブルーン りんご レモン果汁 ぶどう果汁 パイン みかん すいか	768
					23.8
					25.7
					2.4



☆今月の地場産物☆ 河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク プレミアムルビー(ミノトマト)
じゃがいも こまつな 金時草 高松ぶどう 大崎すいか とり野菜みそ

