



令和6年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



※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 | おもに体をつくるものになる(赤) | おもにエネルギーのものになる(黄) | おもに体の調子をととのえるものになる(緑) | エネルギー(kcal) | | | |
|--------|--|---|--|---|-------------|-------|-------|-----|
| | | | | | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 2日(月) | 麦ごはん トマトポークカレー フルーツのゼリーあえ (ナタデココ入り) | 牛乳 ぶた肉 | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 油 ジャがいも 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 トマト フルーン りんご ぶどう果汁 パイン みかん もも ナタデココ | 706 | 18.4 | 19.4 | 1.7 |
| 3日(火) | 米粉ミルクロール さけのパン粉焼き ポテリヨネーズ もやしとウインナーのスープ | 牛乳 紅ざけ ぶた肉 ウインナー | 米粉ミルクロール オリーブ油 パン粉 ポテトチップス 油 さとう | セイジ タイム フェンネル ローズマリー たまねぎ もやし たまねぎ にんじん ねぎ | 633 | 32.3 | 27.9 | 2.5 |
| 4日(水) | ごはん れんこんのあわせ揚げ こまつなあえ 冷やしうどん | 牛乳 とり肉 大豆 まぐろフレーク あぶらあげ | かほく郡市産コシヒカリ パン粉 でんぷん 小麦粉 油 さとう うどん さとう | れんこん たまねぎ しいたけ こまつな もやし にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ しょうが | 641 | 23.3 | 20.3 | 2.3 |
| 5日(木) | 胚芽パンズ ささみカツ マセドアンサラダ ぶた肉と野菜のトマトスープ | 牛乳 とり肉 大豆 ハム ぶた肉 | 胚芽パンズ パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ジャがいも 卵なしマヨネーズ オリーブ油 さとう | にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ トマト | 600 | 26.5 | 26.0 | 2.4 |
| 6日(金) | ごはん ぶた肉のとり野菜みそ焼き うすあげとキャベツの和え物 とうふと千切り野菜のすまし汁 | 牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ あぶらあげ とうふ 糸かまぼこ | かほく郡市産コシヒカリ 油 さとう | キャベツ こまつな だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ みつば | 585 | 24.2 | 22.2 | 1.8 |
| 9日(月) | ごはん 赤魚のゆかり揚げ ひじきの炒め煮 野菜たっぷりみそスープ | 牛乳 赤魚 ひじき さつまあげ ぶた肉 みそ | かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 油 さとう ごま油 さとう | 赤しその粉 こんにやく にんじん えだまめ はくさい もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン ねぎ にんにく | 583 | 24.4 | 19.2 | 2.3 |
| 10日(火) | 豆パン 揚げギョーザ 冷やし中華風サラダ もずくスープ | 牛乳 ぶた肉 大豆 ロースハム もずく 糸かまぼこ | 豆パン ラード でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 ラーメン ごま油 さとう 油 ジャがいも | キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ ハブリカ にんにく しいたけ しょうが りんご たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | 608 | 22.4 | 21.6 | 2.4 |
| 11日(水) | わかめごはん チキンチキンごぼう 沢煮梅 冷凍みかん | 牛乳 / わかめ とり肉 ぶた肉 | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 かたくり粉 さとう 油 | ごぼう えだまめ だいこん にんじん たけのこ えのきたけ みつば みかん | 654 | 24.3 | 19.7 | 2.4 |
| 12日(木) | ミルクロール ポークウインナー 夏野菜と大豆のチリコンカン たまご入りABCスープ | 牛乳 ウインナー ぶた肉 大豆 たまご | ミルクロール オリーブ油 さとう マカロニ | にんにく たまねぎ スズキーニ なす トマト キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ パセリ | 596 | 27.8 | 28.3 | 2.8 |
| 13日(金) | ごはん とり肉のから揚げ もやしのナムル キムチととうふの子げ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 あさり とうふ こんぶ みそ | かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 ドレッシング ごま ごま油 さとう ごま | しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん なら りんご にんにく | 619 | 27.9 | 21.6 | 2.3 |
| 17日(火) | 黒糖パン / お月見デザート うさぎハンバーグ キャロットサラダ お月見スープ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク ベーコン ぶかし | 黒糖パン / さとう 水あめ 油 ラード さとう でんぷん さとう さといも | みかん果汁 レモン果汁 たまねぎ トマト にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ だいこん しめじ こまつな | 588 | 24.5 | 21.4 | 2.4 |
| 18日(水) | ごはん コーンシューマイ きんじょうと春雨の酢の物 ジャジャン豆腐 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 きぬあつあげ ぶた肉 赤みそ | かほく郡市産コシヒカリ でんぷん さとう 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 油 さとう かたくり粉 ごま油 | コーン たまねぎ キャベツ しょうが きんじょう きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ | 640 | 24.4 | 21.7 | 1.8 |
| 19日(木) | ミルクロール チキンナゲット 焼きそば えびボールのカレースープ | 牛乳 とり肉 大豆 おから ぶた肉 えび 魚すりみ | ミルクロール パン粉 でんぷん さとう 油 小麦粉 中華めん 油 でんぷん ラード さとう カレールウ | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン だいこん にんじん たまねぎ こまつな | 601 | 23.9 | 25.6 | 3.3 |
| 20日(金) | ごはん 魚のみそマヨ焼き のりごまサラダ 塩こうじ汁 | 牛乳 ほき みそ のり ぶた肉 | かほく郡市産コシヒカリ 卵なしマヨネーズ さとう ごま油 ごま ジャがいも | たまねぎ パセリ 切干大根 きゅうり にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ | 580 | 23.5 | 17.9 | 2.4 |
| 24日(火) | ミルク食パン セルフたまごサンドの具 てり焼きチキン 野菜のポタージュ | 牛乳 たまご 乳製品 とり肉 ベーコン 牛乳 | ミルク食パン 油 さとう 卵なしマヨネーズ 油 バター 米粉 生クリーム | きゅうり たまねぎ しょうが コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ | 624 | 29.5 | 29.1 | 3.0 |
| 25日(水) | ごはん / 加賀しずくゼリー いりこフライ きくらげ入りチンジャオロース 中華風にゆめん | 牛乳 いわし ぶた肉 とり肉 | かほく郡市産コシヒカリ / さとう パン粉 さとう 小麦粉 米粉 油 油 さとう かたくり粉 そうめん ごま油 かたくり粉 | なし果汁・ピューレ ピーマン 赤ピーマン たけのこ きくらげ しょうが なす たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ | 633 | 23.3 | 20.3 | 2.6 |
| 26日(木) | チーズクッパ ミートソースパイ ハムといかのマリネサラダ ミネストローネコンソメ風味 | 牛乳 とり肉 大豆 ロースハム いか とり肉 白いんげん豆 | チーズクッパ さとう 小麦粉 水あめ 油 でんぷん レモンドレッシング オリーブ油 ジャがいも | たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ブロッコリー パプリカ にんにく たまねぎ にんじん スズキーニ セロリ パセリ | 576 | 27.6 | 22.6 | 3.1 |
| 27日(金) | ごはん 魚のかば焼き風 はりはり和え さつま汁 | 牛乳 いわし 青のり ぶた肉 みそ | かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう さつまいも | しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ | 618 | 23.3 | 20.7 | 2.0 |
| 30日(月) | チキンジャンバラヤ チーズオムレツ ジャがいもとブロッコリーのサラダ コンソメジュリアン | 牛乳 / とり肉 ウインナー たまご チーズ ベーコン | かほく郡市産コシヒカリ オリーブ油 さとう バター 油 油 さとう 小麦粉 でんぷん ジャがいも コーンドレッシング | にんにく たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ | 609 | 21.3 | 23.9 | 3.5 |



☆今月の地場産物☆ かほく郡市産コシヒカリ かほく郡市産米粉パン 牛乳 河北潟ポーク こまつな 金時草 きくらげ とり野菜みそ 加賀しずくゼリー

