



# 令和6年度 1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)



※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とになる(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)
7日 (火)	ハニーロール / だいたいのパパロ フライドチキン コールスローサラダ トマトスープパスタ	牛乳 / 豆乳 とり肉 ベーコン	ミルクロール はちみつ / 水あめ さとう さとう かたくり粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ スパゲッティ オリーブ油 さとう	/ だいたい果汁 キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	602 24.1 24.3 2.6
8日 (水)	ごはん さば竜田揚げ 甘酢あえ とり野菜	牛乳 さば わかめ ぶた肉 とり野菜みそ あつあげ	河北郡市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 さとう さとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ	631 25.8 24.5 2.0
9日 (木)	ミルクロール 春巻き 焼きそば コーンと豆腐のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 とうふ	ミルクロール 小麦粉 水あめ ラード でん粉 はるさめ 油 さとう 中華めん 油 さとう かたくり粉	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン コーン たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	600 20.8 25.8 2.9
10日 (金)	わかめごはん がんとぶりの照り焼き 大根なます 雑煮	牛乳 / わかめ がんとぶり あぶらあげ とり肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 さとう かたくり粉 さとう 黒いりごま もち さといも	しょうが だいこん にんじん はくさい にんじん みつば	664 27.5 19.7 2.5
14日 (火)	豆パン ハムとチーズのフライ ペンのツナトマトソー ぶた肉と千切り野菜のスー	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ まぐるフレーク ぶた肉	豆パン ラード さとう でん粉 小麦粉 パン粉 油 ペネマカロニ 油 さとう	たまねぎ にんにく たまねぎ ピーマン トマト たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	653 25.7 25.8 2.8
15日 (水)	ごはん いわしのおかか煮 野菜と春雨の炒め物 塩こうじ入り豚汁	牛乳 いわし かつお節 とり肉 ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でん粉 はるさめ 油 さとう ごま油 さつまいも	たまねぎ にんじん もやし たけのこ いら たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	626 24.6 20.5 2.2
16日 (木)	バターロール ハンバーグ キャベツのソー 冬野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 とり肉 白いんげん豆 牛乳	バターロール ラード でん粉 さとう 油 じゃがいも 油 さつまいも バター 油 小麦粉 生クリーム	たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	627 27.0 26.2 2.6
17日 (金)	ごはん / りんご 卵焼きのしょうがあんかけ 小松菜のごまあえ 大根と厚揚げの煮物	牛乳 卵 あつあげ さつまあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でん粉 油 さとう 白すりごま 白ねりごま さといも さとう	/ りんご しょうが こまつな もやし にんじん だいこん にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	601 21.5 17.1 1.9
20日 (月)	ごはん 揚げ野菜シューマイ 豚キムチ炒め ゆず塩ラーメン	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ぶた肉 とり肉	河北郡市産コシヒカリ パン粉 小麦粉 ラード 油 さとう でん粉 ごま油 さとう ラーメン	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし キムチ ねぎ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ゆず	630 24.1 21.6 2.2
21日 (火)	ミルクロール 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ ミートボールシチュー	牛乳 とり肉 とり肉 大豆	ミルクロール ごまドレッシング さとう でん粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ハヤシフレーク 米粉	パセリ ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく	580 29.2 22.0 3.0
22日 (水)	ごはん きびなごサクサク揚げ パンサンスー マーボー大根	牛乳 きびなご 大豆 みそ ロースハム ぶた肉 牛肉 大豆 とうふ 赤みそ	河北郡市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 さとう 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが きゅうり しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ いら	608 22.7 19.0 2.2
23日 (木)	ミルク食パン/いちごジャム オムレツのミートソースかけ かほっくりサラダ 豚肉ともやしのスープ	牛乳 卵 ぶた肉 ハム(乳・卵なし) ぶた肉	ミルク食パン / さとう でん粉 さとう 油 さつまいも 卵なしマヨネーズ	/ いちご にんにく たまねぎ にんにく トマト きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	610 23.9 27.3 2.6
24日 (金)	麦ごはん 甘えびから揚げ 大根とツナサラダ かほくの恵みキーマカレー	牛乳 甘えび まぐるフレーク ぶた肉 とり野菜みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 油 でん粉 さとう 油 油 さつまいも 小麦粉 バター カレールウ	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん れんこん ひらたけ えだまめ トマト りんご	758 27.2 27.9 2.7
27日 (月)	ごはん 県産ふくらぎフライ ブロッコリーのゆずマヨあえ いしる煮	牛乳 ふくらぎ ロースハム 焼きどうふ とり肉 いか たらすり身	河北郡市産コシヒカリ でん粉 パン粉 油 卵なしマヨネーズ ラード さといも さとう でん粉	ブロッコリー キャベツ にんじん ゆず しょうが はくさい だいこん にんじん ねぎ	672 28.5 25.7 2.1
28日 (火)	かぼちゃパン トンキーウイナー ドイツ風ポテトサラダ ねぎのチーズスープ	牛乳 トンキーウイナー ぶた肉 牛肉 牛乳 チーズ	かぼちゃパン じゃがいも さとう オリーブ油 マカロニ 油 小麦粉 バター 生クリーム	きゅうり たまねぎ にんじん コーン ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ	626 28.7 28.3 2.6
29日 (水)	ごはん / ルビーロマンゼリー チーズタッカルビ 河北潟小松菜のおかかあえ きくらげコリコリワンタンスープ	牛乳 とり肉 チーズ かつお節 ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ / さとう さつまいも ごま油 さとう さとう ワンタン	/ ぶどう果汁 たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ねぎ	627 26.3 16.2 2.0
30日 (木)	胚芽パンズ 駒ヶ根ソースカツ ごま風味サラダ 長いもと小松菜の卵スープ	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ 卵 とうふ	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 さとう 黒いりごま 白すりごま 卵なしマヨネーズ 長いも かたくり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	660 28.3 32.2 3.0
31日 (金)	ごはん とり肉のカレー塩こうじ唐揚げ もやしの肉みそ炒め 豆腐とさつまいものみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 赤みそ とうふ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	600 26.4 17.6 2.1



## ☆今月の地場産物☆

河北郡市産コシヒカリ トンキーウイナー 河北潟ポーク トンキー こまつな  
とり野菜みそ ひらたけれんこん かほっくり きくらげ 長いも

