



令和7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1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) 脂質(g) 塩分(g)
1日 (火)	ミルクロール /いもけんび小魚 チキンナゲット 焼きそば 太きゅうりのスープ	牛乳 / いわし (エビ・カニ) とり肉 大豆 おから ぶた肉 とり肉	ミルクロール /さつまいも さとう 油 水あめ パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 油 中華めん 油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 太きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	600 26.3 25.1 3.1
2日 (水)	ごはん /あみえび佃煮 とり肉のから揚げ じゃかいものきんぴら とり野菜汁	牛乳 / あみえび (エビ) とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ とり野菜みそ	かほく都市産コシヒカリ / さとう かたくり粉 油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	しうが にんじん えだまめ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	641 27.4 20.5 2.6
3日 (木)	胚芽パンズ 魚のいしるハーブ焼き なすとベーコンのペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 白糸たら ベーコン とり肉 牛乳	胚芽パンズ オリーブ油 ペンネマカロニ オリーブ油 油 バター 小麦粉	バジル パセリ なす たまねぎ ピーマン トマト かぼちゃ たまねぎ パセリ	589 28 22.0 2.5
4日 (金)	チキンライス /1食用ケチャップ オムライスシート ほつぴーさんスープ 宝達志水町 献立 国産ぶどうゼリー	牛乳 / とり肉 たまご ぶた肉	かほく都市産コシヒカリ バター さとう 米粉 油 さとう でん粉 油 大麦 じゃがいも 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく トマト バブリカ マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ぶどう果汁	602 21.2 19.1 3
7日 (月)	ごはん / 七夕ゼリー 星の照り焼きハンバーグ 短冊サラダ ★七夕献立☆ 冬瓜と春雨のみぞスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆  ぶた肉 みそ	かほく都市産コシヒカリ / さとう 水あめ ラード さとう かたくり粉 卵なしマヨネーズ はるさめ ごま油 さとう	/ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁 しうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン とうがん たまねぎ にんじん オクラ にんにく	616 20.4 19.4 2.3
8日 (火)	ミルクロール コーンコロッケ 夏野菜ミニトスパゲッティ コンソメジュリアン	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ミルクロール 小麦粉 さとう 油 パン粉 水あめ でん粉 スパゲッティ オリーブ油 さとう	コーン にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト キャベツ たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ	574 21.5 22.4 2.8
9日 (水)	ごはん 豚丼の具 太きゅうりの甘酢あえ じゃがいもと豆腐のみぞ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ みそ	かほく都市産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも 	しうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ 太きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	593 23.5 18.5 2.7
10日 (木)	バーロール ささみカツ コーンサラダ ミートボーリーシューチー	牛乳 とり肉 大豆粉 パン粉 でん粉 油	バーロール パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう サラダ油	キヤベツ ブロッコリー きゅうり コーン ブルーン しうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト	606 25.5 23.5 2.9
11日 (金)	ごはん さばのカレー揚げ 金時草の酢の物 そぼろ煮 レモン	牛乳 さば 糸かまぼこ とり肉 厚揚げ	かほく都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 じゃがいも さとう かたくり粉	にんにく 金時草 キヤベツ もやし  しうが だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	670 28.4 25.8 2.2
14日 (月)	わかめごはん いわしのかばすレモン煮 切干大根のごまマヨあえ とん汁	牛乳 / わかめ いわし ぶた肉 厚揚げ みそ	かほく都市産コシヒカリ 白麦 さとう でん粉 さとう 卵なしマヨネーズ すりごま じゃがいも	かばす果汁 レモンペースト レモン果汁 切干大根 にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	666 25 21.3 3.1
15日 (火)	ミルク食パン /ブルーベリージャム チーズオムレツ ワインナーと野菜の炒め物 ぶた肉とじゃがいものトマト煮	牛乳 卵 チーズ ワインナー ぶた肉	ミルク食パン / さとう 油 小麦粉 さとう でん粉 油 じゃがいも さとう	/ ブルーベリー キヤベツ もやし ピーマン  にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	599 23.6 25.1 2.6
16日 (水)	ごはん とびうおフライ もやしの肉みそ炒め 冷や麦	牛乳 とびうお ぶた肉 みそ かまぼこ	かほく都市産コシヒカリ パン粉 でん粉 油 ごま油 さとう かたくり粉 冷や麦 さとう	たまねぎ もやし にんじん こまつな きゅうり ほししいたけ ねぎ しうが	606 24.1 16.1 3.8
17日 (木)	ハニーロール マカロニグラタン グリーンサラダ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 チーズ 牛乳 ぶた肉	ハニーロール マカロニ バター 油 米粉 さとう 油	たまねぎ コーン パセリ キヤベツ ブロッコリー きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ	590 27.8 23.6 2.5
18日 (金)	麦ごはん ☆ふるさと給食☆ 河北潟ポークのカチャートーラ 夏野菜のミニストローネンソース風味 高松ぶどう	牛乳 ぶた肉 ベーコン 	かほく都市産コシヒカリ 白麦 小麦粉 オリーブ油 さとう バター オリーブ油 マカロニ	にんにく たまねぎ なす しめじ トマト バジル たまねぎ ズッキーニ にんじん コーン セロリ パセリ デラウェア	629 21.5 18.2 2.2
22日 (火)	黒糖パン ☆沖縄献立☆ ボロニアハムカツ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 いり卵 厚揚げ もずく 糸かまぼこ	黒糖パン じゃがいも 米粉 でん粉 さとう 油 ごま油 さとう じゃがいも	 ゴーヤ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	569 23.1 23.3 2.5
23日 (水)	麦ごはん わかさぎフリッター 夏野菜のチキンカレー フルーツサマーカクテル	牛乳 わかさぎ オキアミ (エビ) アオサ とり肉	かほく都市産コシヒカリ 白麦 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油 油 小麦粉 バター カレールウ さとう	にんにく しうが たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす 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	743 22.1 21.2 1.9
24日 (木)	米粉ミルクロール / 冷凍みかん とり肉のスマニ焼き マカロニとツナのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 卵	米粉ミルクロール さとう ごま油 いりごま マカロニ さとう 油 卵なしマヨネーズ かたくり粉	/ みかん にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん トマト レタス たまねぎ パセリ	591 33.1 24.2 2.7



✿今月の地場産物✿ 河北都市産コシヒカリ 河北都市産米粉パン 河北潟ポーク 金時草
こまつな トマト ズッキーニ 高松ぶどう 大崎すいか とり野菜みそ

