



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)
1日(火)	ミルクロール / いもけんぴ小魚 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 えのきたけ 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 じゃがいものきんぴら 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	かほく郡市産コシヒカリ / さとう かたくり粉 油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	しょうが にんじん えだまめ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 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 ほっぴーさんスープ 国産ぶどうゼリー	牛乳 / とり肉 たまご ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ / 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 パプリカ 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 / セタゼリー 星の照り焼きハンバーグ 短冊サラダ 冬瓜と春雨のみそスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ / 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 しょうが 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 コーンクロック 夏野菜ミートスパゲッティ 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 えのきたけ	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 じゃがいも豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも	しょうが 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)	バターロール ささみカツ コーンサラダ ミートボールシチュー	牛乳 とり肉 大豆粉 とり肉 ぶた肉 大豆	バターロール パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう サラダ油 パン粉 でん粉 ラード 小麦粉 油 じゃがいも ハヤシラフ 米粉	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン ブルーベリー しょうが 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 そば煮	牛乳 さば 糸かまぼこ とり肉 厚揚げ	かほく郡市産コシヒカリ 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 キャベツ もやし しょうが 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 いわしのかぼすレモン煮 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	かほく郡市産コシヒカリ 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	かぼす果汁 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 /ブルパリーザム チーズオムレツ ウイ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 ウイナー ぶた肉	ミルク食パン / さとう 油 小麦粉 さとう でん粉 油 油 じゃがいも さとう	/ ブルーベリー キャベツ 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	かほく郡市産コシヒカリ 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 しょうが	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 キャベツ 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 河北滷ポークのカチャトラ 夏野菜のミネストローネコンソメ風味 高松ぶどう	牛乳 ぶた肉 ベーコン	かほく郡市産コシヒカリ 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(月)	黒糖パン ポロニアハムカツ ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 いら卵 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 えのきたけ ねぎ	569 23.1 23.3 2.5
23日(火)	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	かほく郡市産コシヒカリ 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 しょうが 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 ブルーベリー 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(水)	米粉ミルクロール / 冷凍みかん とり肉のスタミナ焼き 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 いらごま 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☆ 河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北滷ポーク 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

