



令和7年度 9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とになる(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とになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
					脂質(g)
					塩分(g)
1日 (月)	麦ごはん トマトハヤシライス カラフルマヨサラダ メロンゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム(乳卵なし)	かほく市産コシヒカリ 白麦 じゃがいも バター ハヤシルウ さとう 卵なしマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム ブロッコリー ごぼう カリフラワー きゅうり コーン メロンピューレ	683 20.6 20.5 2.2
2日 (火)	米粉ミルクロール とうふナゲット 冷やし中華サラダ 青菜のおじゃが団子スープ	牛乳 とうふ 魚すりみ 豆乳 ロースハム(乳卵なし)	米粉ミルクロール 油 さとう 小麦粉 でん粉 ラーメン ごま油 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ パプリカ にんにく しいたけ しょうが りんご チンゲン菜 えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ コーン	587 21.9 22.8 2.7
3日 (水)	ごはん 赤魚の南蛮漬け きゅうりともやしの和えもの とうふとなめこのみそ汁	牛乳 赤魚 とうふ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう ごま油	ねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	542 22.0 15.8 2.1
4日 (木)	チーズクッペ ポークチャップ ABCマカロニスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	チーズクッペ 油 さとう マカロニ	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな みかん	576 26.6 24.6 3
5日 (金)	ごはん 卵焼きのそぼろあんかけ ひじきとれんこんの炒め煮 塩豚汁	牛乳 たまご とり肉 ひじき さつまあげ ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ さとう かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが ねぎ れんこん にんじん えだまめ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	572 22.2 17.2 2.3
8日 (月)	ごはん 鶏と野菜の焼きつくね だいこんとツナの中華サラダ 豚キムチラーメン	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ ばん粉 油 さとう ごま油 さとう ラーメン ごま油	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ だいこん きゅうり コーン はくさい もやし にら ねぎ	617 25.9 19.2 2.6
9日 (火)	ココアパン フルーツのヨーグルトクリーム和え カレーロールフライ ベーコンとブロッコリーのスープ	ヨーグルト ぶた肉 とり肉 ベーコン	ミルクロール さとう ココア ホイップ グラニュー糖 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン パン粉 じゃがいも	おうとう パイナップル みかん ナタデココ たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ	592 19.3 24.1 2.3
10日 (水)	ゆかりごはん サバのねぎみそ焼き 切干大根と小松菜のごま和え 沢煮椀	サバ みそ とり肉	かほく市産コシヒカリ さとう ごま さとう	赤しその粉 ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん にんじん ごぼう えのきだけ みつば	548 24.8 16.9 3
11日 (木)	ミルクロール/豆乳パンナコッタはちみつレモン 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 ハム(乳卵なし) たまご ベーコン	ミルクロール/豆乳パンナコッタはちみつレモン マーマレードジャム じゃがいも 卵なしマヨネーズ かたくり粉	にんにく レモン にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ しめじ	565 26.9 22.8 2.8
12日 (金)	ごはん れんこんのあわせ揚げ キャベツとわかめの甘酢あえ かぼちゃとえのきのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ 油 パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく	607 21.7 18.8 2.0
16日 (火)	ミルク食パン セルフツナサンドの具 えびカツ ミネストローネ	牛乳 まぐろフレーク えび ぶた肉 だいず	ミルク食パン 卵なしマヨネーズ でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 油 マカロニ オリーブ油	きゅうり たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	622 28.8 27.9 2.7
17日 (水)	麦ごはん 麺とレモンのスタミナ丼 海藻サラダ あさりのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ くきわかめ あさり とうふ みそ	かほく市産コシヒカリ 白麦 さとう 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな	608 24.5 18.6 3
18日 (木)	胚芽パンズ ハンバーグのオニオンソース コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	胚芽パンズ でん粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ さとう 油 小麦粉 バター	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	648 25.6 28.4 2.5
19日 (金)	ごはん ポークウィンナー 卵ときくらげの炒めもの 秋色スープカレー	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	かほく市産コシヒカリ 水あめ さとう 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ れんこん しめじ りんご にんにく たまねぎ にんじん	663 22.6 27 2.5
22日 (月)	麦ごはん/ブルーソーダフロート 豚輝のガバオライス(具) ヤムウンセン ハインズさんちの木耳と水ギョーザのスープ	牛乳 ぶた肉 えび ぶた肉 とり肉	かほく市産コシヒカリ 白麦/ゼリー 油 さとう はるさめ さとう 油 小麦粉	たまねぎ なす ピーマン 赤ピーマン にんにく バジル きゅうり レッドオニオン レモン キャベツ ねぎ もやし こまつな にんじん にら きくらげ	598 21.6 17.5 2.6
24日 (水)	ごはん 豚肉の香味ソース キャベツのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう いりごま すりごま さとう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	623 22.4 24.6 2
25日 (木)	バターロール サーモンチーズフライ 枝豆とコーンのサラダ 鶏だんごのスープ煮	牛乳 サーモン チーズ とり肉 ベーコン	バターロール パン粉 小麦粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょうが	577 24.3 24.0 3.0
26日 (金)	麦ごはん トマトポークカレー ツナ入り卵ロール ブロッコリーのサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご まぐろフレーク	かほく市産コシヒカリ 白麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ でん粉 さとう 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご プルーン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	675 22.9 23.4 2.2
29日 (月)	ごはん さんまの梅煮 切干大根のごま酢和え すき焼き	牛乳 さんま 糸かまぼこ 牛肉 焼き豆腐	かほく市産コシヒカリ さとう いりごま さとう 油 さとう くるまぶ	梅肉 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	617 25.3 20.9 2.1
30日 (火)	豆パン ソースポークコロック ウィンナーと野菜のソテー ほうれん草とわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー わかめ とうふ	豆パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 油	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん ほうれん草 たまねぎ コーン ねぎ	611 21.8 23.6 3



☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ

かほく市産米粉パン

牛乳

豚輝

こまつな

きくらげ

かぼちゃ

木耳

