



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 (水)	ごはん とり肉のから揚げ もやしのナポリタン風 厚揚げとじやがいものみそ汁	牛乳 とり肉 ロースハム(乳・卵なし) 厚揚げみそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉油 オーリーブ油 じやがいも	しょうが もやし にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	574 23.7 17.2 2.0
2日 (木)	胚芽パンズ グレイビーソースハンバーグ プロッコリーサラダ チキンスープ アメリカ献立	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉 大豆 塩麹ベーコン(乳・卵なし) いんげん豆 ひよこ豆 とり肉	ラード でん粉 油 さとう さとう油 油 マカロニ	たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ	601 27.9 25.8 2.6
3日 (金)	ごはん 魚のフライ 金時草のごまあえ とり野菜	牛乳 しいら ぶた肉 あつあげ とり野菜みそ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 ねりごま ごま さとう さとう	金時草 こまつな もやし にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ もやし ねぎ	617 27.6 20.1 2.0
6日 (月)	ごはん / 十五夜デザート いわしのかば焼き ゆかりあえ お月見汁	牛乳 / 寒天 いわし 青のり とり肉	河北都市産コシヒカリ / さとう 水あめ 油 かたくり粉 油 さとう じやがいも でん粉 さとう	/ みかん果汁 レモン果汁 しょうが キャベツ きゅうり もやし 赤しその粉 かぼちゃ だいこん にんじん しめじ こまつな	602 21.0 15.6 2.7
7日 (火)	シナモンロール フラグラード 献立 リハ・ブツラ(ミートボール) きゅうりのサラダ サーモンのクリームスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 さけ 牛乳	シナモンロール(卵入り) ラード バン粉 でん粉 さとう 油 小麦粉 バター さとう油 じやがいも バター 米粉 生クリーム	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ デイルウイード たまねぎ にんじん しめじ パセリ	663 26.9 28.8 2.4
8日 (水)	ごはん そぼろソーキーごはんの具 焼き栗コロッケ 豆腐とうすあげのみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき みそ たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	河北都市産コシヒカリ でんぶん さとう 油 じやがいも さつまいも 栗 さとう 油 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉	しょうが プロッコリー にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	655 24.2 23.3 2.1
9日 (木)	ミルク食パン / ブルーベリージャム ラザニア ボテトとプロッコリーのサラダ もやしとウインナーのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ワイン	ミルク食パン / さとう マカロニ 油 さとう 生クリーム じやがいも コーンドレッシング	/ ブルーベリー にんにく たまねぎ にんじん トマト プロッコリー コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	618 25.3 23.3 2.9
10日 (金)	ごはん たこ焼き 大阪献立 切干大根と塩こんぶのサラダ 肉すい	牛乳 たこ 卵 かつおけずり節 青のり 塩こんぶ まぐろフレーク ぎゅう肉 とうふ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 油 揚げ玉 水あめ でん粉 さとう油 ごま さとう	キャベツ ねぎ 紅しょうが 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	618 20.5 20.8 2.5
14日 (火)	ミルクロール ハムチーズピカタ グリーンサラダ ポークピーンズ	牛乳 卵 ハム チーズ ぶた肉 大豆	ミルクロール 油 さとう でん粉 さとう油 油 マカロニ さとう	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	585 28.4 19.0 2.4
15日 (水)	わかめごはん ぶりキャベツカツ きのこあえ 大崎大根入り塩肉じやが	牛乳 / わかめ ぶり 大豆 (ほたてエキス) とり肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 小麦粉 パン粉 油 さとう油 じやがいも	キャベツ しめじ キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ にんじん こにんやく さやいんげん	636 21.4 16.2 2.8
16日 (木)	チーズクッペ とり肉のレモン焼き アラビータ 大根と白菜のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	チーズクッペ スパゲッティ オーリーブ油	レモン果汁 にんにく たまねぎ ピーマン トマト だいこん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	589 32.9 23.4 3.3
17日 (金)	ごはん いかリングフライ そくせきづけ 親子煮	牛乳 いか 卵 大豆 とり肉 卵 こうやどうふ	河北都市産コシヒカリ パン粉 小麦粉 油 さとう じやがいも さとう	キャベツ きゅうり だいこんづけ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	615 28.0 19.3 2.1
20日 (月)	ごはん / オレンジ さば竜田揚げ キャベツの甘酢あえ とり野菜ごま汁	牛乳 さば 糸かまぼこ わかめ とり肉 あぶらあげ とうふ とり野菜みそ	河北都市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 さとう パン粉 ねりごま	/ オレンジ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	617 25.3 21.8 2.0
21日 (火)	米粉ミルクロール ぶた肉のトマトソースかけ かほくの秋サラダ ベーコンともやしのスープ	牛乳 ぶた肉 塩麹ベーコン(乳・卵なし)	米粉ミルクロール かたくり粉 油 さとう さつまいも 卵なしマヨネーズ	トマト れんこん にんじん えだまめ コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	640 25.7 30.8 2.3
22日 (水)	すしごはん いなりちらししの具 野菜かき揚げ 沢煮椀	牛乳 あぶらあげ 卵 大豆 ぶた肉	河北都市産コシヒカリ さとう さとう 油 小麦粉	切干大根 干しいたけ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん にんじん ごぼう えのきだけ みつば	637 20.1 24.2 2.6
23日 (木)	ミルクロール(コッペ型) 春巻き 焼きそば 卵と白ねぎのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 卵 豆腐	ミルクロール 小麦粉 油 水あめ ラード でん粉 はるさめ 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 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	647 23.5 30.8 2.7
24日 (金)	麦ごはん ポークキーマカレー ハムとイカのマリネサラダ	牛乳 ぶた肉 ロースハム いか	河北都市産コシヒカリ 白麦 油 じやがいも 小麦粉 バター カレールウ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご トマト ブルーン キャベツ たまねぎ ブロッコリー	660 22.6 21.3 2.2
27日 (月)	ごはん きびなごサクサク揚げ ごぼうサラダ バケバケうどん 絵本給食	牛乳 きびなご 大豆 みそ あぶらあげ かまぼこ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 油 でん粉 さとう さとう ごまドレッシング うどん さとう 天かす	しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン にんじん ねぎ	601 19.5 17.1 2.2
28日 (火)	豆パン トマトミートオムレツ チーズ入りポテトサラダ ぶた肉とキャベツのスープ	牛乳 卵 とり肉 チーズ ヨーグルト	豆パン 油 でん粉 じやがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	615 23.7 26.3 2.7
29日 (水)	ごはん トンキーとまごのごま塩炒め 大崎大根とかほっくりのみそ煮 石川県産かぼちゃプリン	牛乳 ぶた肉 とり肉 あぶらあげ とり野菜みそ 赤みそ 牛乳 れん乳	河北都市産コシヒカリ ごま ごま油 さとう 油 さつまいも さとう さとう 水あめ	まごの れんこん たまねぎ エリンギ ねぎ だいこん にんじん こにんやく さやいんげん かぼちゃ	660 22.4 20.5 1.6
30日 (木)	ミルクロール 魚のハーブ焼き ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	牛乳 ほき ぶた肉 ぶた肉	ミルクロール オーリーブ油 じやがいも 油 さとう 小麦粉 油 パン粉 でんぶん	セイジ タイム フェンネル ローズマリー たまねぎ パセリ	604 28.5 25.3 2.7
31日 (金)	チキンライス かぼちゃハンバーグ マカロニサラダ あさりと白菜のスープ	牛乳 / とり肉 ぶた肉 とり肉 大豆 ロースハム あさり	河北都市産コシヒカリ 油 バター さとう ラード さとう マカロニ さとう 卵なしマヨネーズ	/ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ	604 23.3 20.4 2.9

☆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 米粉 河北潟ポーク 豚輝 こまつな
れんこん 金時草 大崎だいこん まこもたけ 白ねぎ かほっくり とり野菜みそ大阪・関西万博の
閉幕にちなんで、
今月はアメリカ、
フィンランド・大阪の献立が登場します♪