



令和7年度 11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となる(赤)	おもにエネルギーのもとなる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
4日 (火)	ハニーロール フライドチキン ブロッコリーとポテトのツナサラダ キャベツときのこの塩麹スープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	ハニーロール でん粉 油 じゃがいも コーンドレッシング マカロニ	ハニーロール でん粉 油 じゃがいも コーンドレッシング マカロニ	570 26.4 22.7 2.5
5日 (水)	ごはん さんまの柚子みそ煮 野菜と春雨の炒めもの 大崎かぶのみぞ汁	牛乳 さんま みそ ぶた肉 あられふかし 油揚げ みそ	かほく都市産コシヒカリ さとう 米粉 はるさめ 油 さとう ごま油	かほく都市産コシヒカリ さとう 米粉 はるさめ 油 さとう ごま油	620 23.7 23.2 2.3
6日 (木)	ミルクロール ハムカツ 繪本こんだて にんじんシチュー フルーツポンチ	牛乳 ハム 大豆粉 ぶた肉 塩こうじベーコン 牛乳	ミルクロール パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム ナタデココ	ミルクロール パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム ナタデココ	738 26.4 26.2 2.7
7日 (金)	ごはん 大豆とさつまいものごまがらめ みそおでん みかん	牛乳 だいす とり肉 ちくわ さつま揚げ あつあけ みそ	かほく都市産コシヒカリ かほっこり 油 でん粉 水あめ 黒ごま さといも さとう	かほく都市産コシヒカリ かほっこり 油 でん粉 水あめ 黒ごま さといも さとう	719 23.2 22.1 1.9
10日 (月)	ごはん 照り焼きチキン 河北潟れんこんのごママヨ和え 大崎大根のかす汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) さとう ねりごま さとう マヨネーズ(卵なし) 白ごま	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) さとう ねりごま さとう マヨネーズ(卵なし) 白ごま	598 27.8 20.2 1.8
11日 (火)	ミルクロール 河北潟ボーグのレモンソースかけ もやしとコーンのソテー かほっこりのカレーポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳	ミルクロール でん粉 油 さとう 油 かほっこり 油 かほっこりペースト バター 小麦粉	ミルクロール でん粉 油 さとう 油 かほっこり 油 かほっこりペースト バター 小麦粉	694 25.9 32.9 2.5
12日 (水)	ごはん 釜揚げいりこフライ チャーシューの野菜炒め とり野菜みそタンメン	牛乳 いわし 焼き豚 ぶた肉 とり野菜みそ	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) 油 小麦粉 パン粉 米粉 さとう 油 ラーメン	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) 油 小麦粉 パン粉 米粉 さとう 油 ラーメン	603 22.4 20.6 2.8
13日 (木)	バターロール あるさと給食 トンキーウインナーれんこんトマトソース 紋平柿とかほっこりのハニーフリーム和え かほくの秋色スープ	牛乳 豚輝ウインナー ヨーグルト ベーコン	バターロール(卵) 油 さとう かほっこり はちみつ ホップクリーム グラニュー糖	バターロール(卵) 油 さとう かほっこり はちみつ ホップクリーム グラニュー糖	585 24.5 23.6 3.1
14日 (金)	ごはん ホキの竜田揚げ ほうれん草ともやしのナムル 麻婆大根	牛乳 ホキ ぶた肉	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) でん粉 油 さとう ごま油 油 みそ さとう でん粉 ごま油	かほく都市産コシヒカリ(特別栽培米) でん粉 油 さとう ごま油 油 みそ さとう でん粉 ごま油	596 24 20.9 2.4
17日 (月)	ゆかりごはん ソースいかカツ 大崎かぶとツナのサラダ とり野菜みそのいもじこ汁	牛乳 いか まぐろフレーク 牛肉 ののり こり野菜みのり	かほく都市産コシヒカリ 油 でん粉 小麦粉 さとう パン粉 油 さとう さといも	かほく都市産コシヒカリ 油 でん粉 小麦粉 さとう パン粉 油 さとう さといも	610 23.2 19.7 3.2
18日 (火)	塩バターロール キッシュ風オムレツ 白菜とチキンのレモンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 チーズ ささみ とり肉 牛乳	塩バターロール(卵) じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ 油 バター 小麦粉	塩バターロール(卵) じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ 油 バター 小麦粉	605 23.5 28.1 2.3
19日 (水)	すしめし 鶏ごぼうそぼろしの具 ちくわの磯辺天 大崎大根と厚揚げの煮物	牛乳 とり肉 大豆 ちくわ 青さ 厚揚げ さつま揚げ みそ	かほく都市産コシヒカリ さとう 油 さとう 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも さとう	かほく都市産コシヒカリ さとう 油 さとう 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも さとう	646 23.8 20.3 2.7
20日 (木)	ミルクロール チキンナゲット スペゲッティナポリタン れんこん団子のポトフ	牛乳 とり肉 おから 大豆 塩こうじベーコン とり肉 ぶた肉 大豆	ミルクロール 油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 スペゲティ パン粉 さとう 米油	ミルクロール 油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 スペゲティ パン粉 さとう 米油	645 26.3 27.9 3.0
21日 (金)	ごはん さわらの生姜みそがらめ 小松菜の磯香和え じゃがいもとなめこのみぞ汁	牛乳 さわら 白みそ みそ のり とうふ みそ	かほく都市産コシヒカリ でん粉 油 さとう さとう じゃがいも	かほく都市産コシヒカリ でん粉 油 さとう さとう じゃがいも	578 23.4 17.9 1.9
25日 (月)	ごはん いわしのピリから揚げ チャブチエ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いわし きゅうう とうふ わかめ	かほく都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま はちみつ ごま油 はるさめ 油 さとう 白ごま ごま油	かほく都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま はちみつ ごま油 はるさめ 油 さとう 白ごま ごま油	634 23.5 22.4 2.0
26日 (水)	きなこ揚げパン オムレツのきのこソース 砂丘長芋の秋のミネストローネ	牛乳/きなこ 卵 ワインナー	米粉ミルクロール 油 グラニュー糖 油 さとう でん粉 長いも かほっこり	米粉ミルクロール 油 グラニュー糖 油 さとう でん粉 長いも かほっこり	607 23.7 25.5 2.9
27日 (木)	麦ごはん チキンカレー チーズ入りひじきのマリネ お米のパバロアみかん	牛乳 とり肉 チーズ ひじき 豆乳	かほく都市産コシヒカリ じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ さとう 油 水あめ さとう 米粉	かほく都市産コシヒカリ じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ さとう 油 水あめ さとう 米粉	691 21.0 20.2 2.4
28日 (金)	ミルク食パン/りんごジャム しいらのトマトソースかけ ブロッコリーとささみのマスターードサラダ たまごスープ	牛乳 しいら ささみ たまご とうふ	ミルク食パン/さとう 水あめ でん粉 油 さとう はちみつ 卵なしマヨネーズ でん粉	ミルク食パン/さとう 水あめ でん粉 油 さとう はちみつ 卵なしマヨネーズ でん粉	563 29.3 22.7 2.4
28日 (金)	ごはん 揚げギョーザ ビーマンナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 ぶた肉 糸かぼっこ ぶた肉 赤みそ	かほく都市産コシヒカリ 油 ラード さとう ナムルドレッシング ごま油 じゃがいも さとう すりごま	かほく都市産コシヒカリ 油 ラード さとう ナムルドレッシング ごま油 じゃがいも さとう すりごま	661 21.4 23.2 1.9



●今月の地場産物●

かほく市産コシヒカリ 河北市産米粉パン 河北潟ボーグ 豚輝(トンキー) こまつな きくらげ
大崎だいこん 白ねぎ かぶ れんこん 金時草 かほっこり 砂丘長いも とり野菜みそ(まつや)