



令和7年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



※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のになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1日(月)	わかめごはん ささみカツ れんこんとブロッコリーのツナマヨサラダ 豆腐とさつまいものみそ汁	牛乳 / わかめ とり肉 大豆粉 まぐろフレーク とうふ みそ	かほく市産コシヒカリ 大麦 でん粉 小麦粉 パン粉 油 卵なしマヨネーズ かほっくり	れんこん ブロッコリー にんじん 大崎だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	680 24.5 19.9 2.6
2日(火)	ミルクロール 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ かぶのクリームシチュー	牛乳 白糸たら ロースハム(乳・卵なし) ふた肉 牛乳	ミルクロール オリーブ油 パン粉 マカロニ さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム	パセリ ティルウィード きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 大崎かぶ	600 28.9 24.3 2.3
3日(水)	ごはん 肉みそ丼(具) 春巻き コーンと豆腐の中華スープ	牛乳 牛肉 ふた肉 赤みそ ふた肉 とうふ	かほく市産コシヒカリ ごま油 さとう 小麦粉 油 ラード 春雨 でん粉 米粉 さとう 粉あめ かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	675 21.8 27.8 2.3
4日(木)	胚芽パンズ ソースポークロケ キャベツのカレーソテー 肉団子とごぼうのスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆	胚芽パンズ じゃがいも さとう パン粉 でん粉 油 油 でん粉 パン粉 さとう 油	たまねぎ キャベツ コーン にんじん ごぼう 大崎だいこん たまねぎ にんじん こまつな	587 23.6 24.0 2.8
5日(金)	ごはん ちくわのかわり揚げ おかかあえ 砂丘長いもと車ぶの卵とじ	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 卵 牛肉	かほく市産コシヒカリ 天ぷら粉 黒ごま 油 さとう 砂丘長いも 車ぶ さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ひらたけ みつば	610 23.9 19.2 2.1
8日(月)	麦ごはん ハヤシライス ポークウインナー 大根サラダ	牛乳 ふた肉 ポークウインナー 系かまぼこ	かほく市産コシヒカリ 大麦 バター じゃがいも ハヤシルウ 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト 大崎だいこん にんじん きゅうり	728 23.6 28.5 2.7
9日(火)	米粉ミルクロール/さつまいもチップス 魚のフライ マカロニのクリームソテー じゃがいもとかぶのスープ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉	米粉ミルクロール/さつまいも さとう 油 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 油 生クリーム じゃがいも	たまねぎ しめじ エリンギ 大崎かぶ たまねぎ にんじん こまつな	603 30.1 22.8 2.7
10日(水)	ごはん ヤンニョムチキン れんこんと大根のナムル 韓国風みそ汁(ごま入り)	牛乳 とり肉 ふた肉 あつあげ みそ	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 片栗粉 油 さとう さとう ごま油 ごま油 白すりごま	にんにく れんこん 大崎だいこん にんじん にんにく はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	605 24.5 20.3 2.0
11日(木)	バターロール ハムステーキ スイートポテトサラダ(チーズ入り) ふた肉と野菜のトマトスープ	牛乳 とり肉 ふた肉 チーズ ヨーグルト ふた肉	バターロール(卵) ラード さとう でん粉 かほっくり 卵なしマヨネーズ オリーブ油 さとう	たまねぎ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ トマト	580 24.5 25.6 2.6
12日(金)	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛からめ 甘酢あえ 卵と小松菜のみそ汁	牛乳 こうやどうふ 青のり ちくわ わかめ 卵 とうふ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 じゃがいも 油 水あめ さとう さとう さといも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	602 21.4 19.6 2.2
15日(月)	ごはん さばのとり野菜みそ焼き ひじき入りきんぴらごぼう さつま汁	牛乳 さば とり野菜みそ ひじき ふた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう 油 ごま油 白ごま かほっくり	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ にんじん 大崎だいこん ねぎ	613 25 20.8 2.2
16日(火)	ミルクロール(コップ型)/みかん セルフツナサンド ポテトチーズオムレツ ABCスープ	牛乳 まぐろフレーク 卵 チーズ ベーコン 牛乳 ウインナー	ミルクロール 卵なしマヨネーズ じゃがいも さとう でん粉 油 マカロニ	/ みかん きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリ パセリ	602 25.1 27.6 2.8
17日(水)	麦ごはん えびカツ キャベツのさわやかサラダ 冬野菜カレー	牛乳 えび 大豆 ふた肉	かほく市産コシヒカリ 大麦 でん粉 小麦粉 パン粉 さとう 油 かんきつドレッシング 油 かほっくり 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 大崎だいこん れんこん たまねぎ にんじん フルーン りんご	757 20.7 25.0 2.5
18日(木)	黒糖パン おいもグラタン 花野菜ごまドレサラダ ふた肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ふた肉	黒糖パン マカロニ かほっくり 油 米粉 ごまドレッシング	たまねぎ えだまめ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	611 26.9 25.1 2.2
19日(金)	ごはん メギスのから揚げ れんこんとベーコンのピリ辛炒め 豆乳とり野菜みそ鍋	牛乳 メギス ベーコン 河北潟ホーク 焼きどうふ とり野菜みそ みそ 豆乳	かほく市産コシヒカリ さとう でん粉 油 油 さとう ごま油 白ごま 砂丘長いも	パプリカ れんこん 大崎だいこん えだまめ はくさい ひらたけ にんじん ねぎ	627 26.7 21.8 2.3
22日(月)	ごはん 赤魚の竜田揚げ 白菜のゆずごまあえ ほうとう	牛乳 赤魚 ふた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 白ねりごま 白すりごま ほうとう(うどん)	しょうが しめじ はくさい こまつな にんじん ゆず かほちゃ 大崎だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ	612 24.2 18.5 2.2
23日(火)	ミルク食パン いちごジャム ふた肉のオニオンソース炒め とり肉と冬野菜のポトフ	牛乳 ふた肉 とり肉 白ウインナー	ミルク食パン さとう 油 さとう じゃがいも	いちご にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ 大崎だいこん にんじん れんこん ブロッコリー	573 25.7 22.0 2.7
24日(水)	キャロットピラフ とり肉のから揚げ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 / とり肉 とり肉 ふた肉 大豆	かほく市産コシヒカリ / 油 かたくり粉 油 油 マカロニ オリーブ油 さとう	/ にんじん コーン 赤ピーマン しょうが ほうれん草 コーン もやし にんにく たまねぎ にんじん 大崎かぶ セロリ トマト	642 26.3 21.9 2.9
25日(木)	ミルクロール/お米のチョコクリスマスケーキ 星のハンバーグ かほっくりのマセダンカレーサラダ コンソメスープ	牛乳 / 豆乳 大豆粉 とり肉 大豆 ふた肉 ベーコン	ミルクロール / さとう 米粉 油 水あめ ラード さとう 油 じゃがいも でん粉 かほっくり じゃがいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	619 23.6 27.2 2.5



☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ホーク 大崎だいこん 大崎かぶ  
河北潟れんこん こまつな 砂丘長いも かほっくり キャベツ ひらたけ とり野菜みそ

