



# 令和7年度 1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)
7日 (水)	麦ごはん ミニハンバーグ ごぼうサラダ ポークカレー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ロースハム(乳・卵なし) ぶた肉	かほく市産コシヒカリ 大麦 ラード かたくり粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ 油 ジャがいも 小麦粉 油 バター カレールウ	たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	772 24.5 29.3 2.4
8日 (木)	ミルクロール / だいだいのババロア 野菜と豆腐のナゲット ポテトリヨネーズ キャベツときのこのスープ	牛乳 / 豆乳 とうふ 魚肉 豆乳 ぶた肉 ベーコン	ミルクロール / 水あめ さとう 油 さとう ポテトチップス 油 さとう マカロニ	/ だいだい果汁 たまねぎ にんじん えだまめ コーン たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ 大崎かぶ にんじん しめじ えのきだけ	707 24.1 35.7 2.5
9日 (金)	ごはん 赤魚の塩こうじ揚げ 紅白れんこんなます とり野菜みそのお雑煮	牛乳 あかうお あぶらあげ とり肉 とり野菜みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 黒いりごま もち	だいこん れんこん にんじん はくさい にんじん こんにゃく みつば	607 24.3 16.4 2.2
13日 (火)	ミルク食パン/チョコクリーム 卵チーズロール コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 卵 チーズ ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆	ミルク食パン / 水あめ さとう かたくり粉 油 さとう さとう 卵なしマヨネーズ 油 ジャがいも 小麦粉 油 バター 生クリーム	キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	639 24.8 27.4 2.8
14日 (水)	ごはん わかさぎフリッター 大根の中華和え 豚キムチラーメン	牛乳 わかさぎ 沖あみ アオサ 焼き豚(乳・卵なし) ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油 さとう ごま油 ちゅうかめん ごま油	だいこん きゅうり にんじん はくさい もやし にら ねぎ キムチ	629 21.8 22.5 2.2
15日 (木)	胚芽パンズ メンチカツ きのこの豆乳ソテー カレーポトフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆乳 とり肉	胚芽パンズ パン粉 さとう 油 油 かほっくり カレールウ	キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ たまねぎ コーン ほうれんそう たまねぎ 大崎だいこん キャベツ にんじん れんこん	578 23.7 23.1 3.0
16日 (金)	ごはん 豆腐バーグのそぼろあんかけ 白菜とツナのゆずドレッシング れんこん玉のみそけんちん汁	牛乳 とうふバーグ とり肉 まぐろフレーク あつあげ みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう さとう ごま油	しょうが はくさい ブロッコリー にんじん ゆず だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ	581 22.7 17.0 2.4
19日 (月)	ごはん いわしのおかか煮 肉みそおでん みかん	牛乳 いわし かつお節 ぶた肉 とり肉 ちくわ がんも ジャこのすりみ揚げ 赤みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でん粉 さといも さとう ごま油 でん粉	しょうが たまねぎ ねぎ 大崎だいこん にんじん こんにゃく みかん	659 25.5 22.0 2.2
20日 (火)	豆パン 豚肉の香味ソース パンプキンのチーズサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	豆パン でん粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ マカロニ 油	ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ パセリ	640 24.7 30.8 2.3
21日 (水)	ブルコギ丼 ブルコギ丼の具 チヂミ 春雨スープ	牛乳 牛肉 こうやどうふ 卵 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ 大麦 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 でん粉 米粉 油 粉あめ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ りんご にら たまねぎ にんじん はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	610 22.4 17.9 2.0
22日 (木)	バターロール 鮭のなかおち野菜カツ キャロットサラダ チキンカチャトーラ	牛乳 さけ まぐろフレーク とり肉	バターロール パン粉 さとう 油 小麦粉 でん粉 マヨネーズ(卵) オリーブ油 さとう 小麦粉 オリーブ油 ジャがいも かほっくり さとう バター	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ トマト バジル	601 25.3 24.3 2.7
23日 (金)	ごはん えびシューマイ パンサンスウ 麻婆豆腐	牛乳 ぎょにく えび ロースハム(乳・卵なし) とうふ 牛肉 ぶた肉 赤みそ	かほく市産コシヒカリ ラード でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ さとう ごま油 油 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	631 24.6 19.8 3.0
26日 (月)	金時草ずし 金時草そぼろずし具 ふくらぎの竜田揚げ 手毬麩のすまし汁	牛乳 糸かまぼこ 卵 ふくらぎ とうふ	かほく市産コシヒカリ さとう 油 さとう でん粉 油 さとう ふ	かんそうきんじそう にんじん れんこん ほししいたけ こまつな しょうが だいこん にんじん みつば	630 25 22.4 2.9
27日 (火)	小松菜ハニエロール かほっくりコロッケ 河北濁れんこんのペペロンチーノ 大崎だいこんときのこのスープ	牛乳 / 豆乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	ミルクロール はちみつ かほっくり 油 パン粉 さとう でん粉 スパゲッティ オリーブ油	こまつなパウダー たまねぎ ねぎ れんこん こまつな にんにく 大崎だいこん たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	579 21.9 21.9 2.6
28日 (水)	ごはん 駒ヶ根ソースカツ ごま風味のかみかみ和え 砂丘長いもとなめこのとろみ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 黒ごま さとう 長いも 里いも	キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい なめこ ひらたけ ねぎ	683 25.2 25.5 2.5
29日 (木)	ライ麦パン ケーニヒスベルグのグラタン風 かぶのカルトッフェルズッパ パウムクーヘン	牛乳 ミートボール チーズ 牛乳 ウインナー	ライ麦パン マカロニ 小麦粉 バター 油 オリーブ油 ジャがいも パウムクーヘン(卵)	たまねぎ ブロッコリー にんにく たまねぎ かぶ にんじん ねぎ	701 27.2 28.1 2.9
30日 (金)	ごはん とりみそから揚げ シャキシャキ食感!小松菜とりのしらす和え ホクホクおいしいかほっくりのみそ汁	牛乳 とり肉 とり野菜みそ ちりめん のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま油 かほっくり	にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし 大崎だいこん ねぎ	578 24.3 17.7 2.1



## ☆今月の地場産物☆

かほく市産コシヒカリ かほっくり 大崎だいこん 大崎かぶ  
こまつな とり野菜みそ れんこん 砂丘長いも きくらげ

