



令和7年度 2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	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(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)
2日 (月)	ごはん ホイコーロー ² コーンと豆腐のスープ かほっくりの焼きいも	牛乳 ぶた肉 とうふ	かほく市産コシヒカリ ごま油 さとう かたくり粉 かたくり粉 かほっくり	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	665 20.8 17.2 1.7
3日 (火)	胚芽パンズ(コッペ型) / 黒糖福豆 ポークワインナー 根菜ミートソース ラビオリースープ	牛乳 / 大豆 ワインナー ² ぶた肉 ぶた肉	胚芽パンズ/さとう もち米 でん粉 小麦粉 黒糖油 オリーブ油 さとう 小麦粉 油 パン粉 でん粉	にんにく れんこん ごぼう だいこん たまねぎ にんじん バセリ トマト たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな	598 25.6 27.0 2.2
4日 (水)	ごはん とり肉のから揚げ ゆかりあえ カレーうどん	牛乳 とり肉 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 うどん 油 カレールウ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	663 26.1 21.8 2.3
5日 (木)	きなこ揚げパン とりと野菜の焼きつくね カラフルごぼうサラダ ワンタンスープ	牛乳 / きなこ とり肉 大豆 ぶた肉	米粉ミルクロール 油 さとう さとう パン粉 油 でん粉 油 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン コーン もやし たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	600 26.8 23.7 2.8
6日 (金)	わかめごはん しいらフライ かほっくりサラダ 厚揚げのみぞ汁	牛乳 / わかめ しいら ロースハム 厚揚げ みそ	かほく市産コシヒカリ 大麦 油 小麦粉 パン粉 かほっくり 卵なしマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	661 23.2 19.8 2.7
9日 (月)	梅ごはん さば竜田揚げ キャベツのごまあえ かす汁	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	かほく市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 白ごま 白すりごま さとう	梅 キャベツ こまつな にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ	614 24.6 23.3 3.0
10日 (火)	チーズクッペ ハムステーキ スパゲッティボンゴレ 冬野菜のスープ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 あさり とり肉	チーズクッペ ラード でん粉 さとう スパゲッティ オリーブ油 さといも	たまねぎ しめじ にんにく バセリ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	580 30.2 22.2 2.3
11日 (水)	建国記念の日				
12日 (木)	ミルク食パン / メープルジャム 魚のチリソースかけ 卵とキャベツのサラダ かほっくりポタージュ	牛乳 / 寒天 赤魚 卵 とり肉 牛乳	ミルク食パン / さとう メープルシュガー かたくり粉 ごま油 さとう 油 でんぶん さとう 油 かほっくり 油 米粉 バター 生クリーム	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ	646 25.9 22.9 1.7
13日 (金)	ごはん / 米粉ガトーショコラ 照り焼きハンバーグ ツナとマカロニのサラダ 豆腐と千切り野菜のすまし汁	牛乳 / 豆乳 ぶた肉 とり肉 大豆 まぐろフレーク 豆腐	かほく市産コシヒカリ / 米粉 さとう 油 ラード ジャガイモ 油 かたくり粉 さとう マカロニ さとう 卵なしマヨネーズ	♡バレンタイン献立♡ たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	700 23.6 24.9 2.0
16日 (月)	ごはん 揚げギョーザ ぶたキムチ炒め 卵入りトックスoup	牛乳 とり肉 大豆 ひじき ぶた肉 卵	かほく市産コシヒカリ ラード でん粉 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう トック	キャベツ たまねぎ にら キムチ(はくさい) たまねぎ もやし ねぎ はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	632 22.0 22.8 1.9
17日 (火)	ミルクロール(チャバタ風) / パンナコッタ風デザート ミラノ風コトレッタ プロッコリーのチーズパスタ リポリータ	牛乳 / 豆乳 ぶた肉 バルメザンチーズ ベーコン 白いんげん豆	ミルクロール / さとう 水あめ 油 小麦粉 油 パン粉 オリーブ油 さとう マカロニ オリーブ油 オリーブ油	みかん果汁 トマト たまねぎ にんにく たまねぎ プロッコリー キャベツ かぶ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	631 28.0 28.5 1.9
18日 (水)	ごはん / オレンジ 白身魚の南蛮漬け 切干だいこんのそぼろ炒め じゃがいもと油揚げのみぞ汁	牛乳 ほき ぶた肉 油揚げ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 さとう じゃがいも	オレンジ ねぎ 切干だいこん にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ にんじん こまつな	603 24.4 17.5 2.2
19日 (木)	ハニーロール ほうれん草オムレツ フレンチサラダ ミートボールシチュー	牛乳 卵 ロースハム(卵・乳なし) とり肉 大豆	ハニーロール 油 でん粉 さとう 油 でん粉 パン粉 さとう ジャガイモ 油 ハヤシルウ 米粉	ほうれん草 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ	580 23.4 22.4 2.4
20日 (金)	ターメリックバターライス かほくの恵みキーマカレー だいこんときくらげのサラダ 河北潟ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ とり肉 牛乳	かほく市産コシヒカリ 大麦 バター 油 油 かほっくり 小麦粉 バター カレールウ さとう ごま油 さとう	たまねぎ にんじん れんこん こまつな にんにく りんご だいこん きゅうり にんじん きくらげ	669 22.6 22.5 2.1
23日 (月)	天皇誕生日				
24日 (火)	バターロール チキンのバジル焼き じゃがいもとツナのカレー炒め ねぎのチーズスープ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろフレーク ぶた肉 牛肉 牛乳 チーズ	バターロール(卵) 油 パン粉 さとう でん粉 じゃがいも 油 さとう マカロニ 油 小麦粉 バター 生クリーム	バジル たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ	649 29.6 29.7 1.9
25日 (水)	ごはん いわしのみぞれ煮 ひじきと牛肉のうま煮 豆腐とうす揚げのみぞ汁	牛乳 いわし ひじき 牛肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でん粉 じゃがいも 油 さとう	だいこん にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな ねぎ	600 22.8 21.0 2.3
26日 (木)	ミルクロール チキンナゲット 焼きそば かほっくりとかぶのスープ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン	ミルクロール 油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 中華めん 油 さとう かほっくり	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン かぶ たまねぎ にんじん こまつな	618 23.8 25.7 2.8
27日 (金)	ごはん 石川県産かぼちゃコロッケ 厚揚げのみぞ炒め 沢煮椀	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ぶた肉	かほく市産コシヒカリ パン粉 じゃがいも さとう 米油 油 油 さとう ごま油	かぼちゃ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ みつば	626 20.1 22.0 1.8

✿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・河北潟ポーク・こまつな・れんこん・かほっくり・きくらげ・とり野菜みそ・河北潟ヨーグルト

