



令和3年度 5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のになる(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)
6日 (木)	ミルク食パン / りんごジャム	牛乳	ミルク食パン / さとう みずあめ	/ りんご	586
	さわらのトマトソースかけ	さわら	かたくりこ 油 さとう オリーブ油	たまねぎ トマト	24.9
	フレンチサラダ		油 さとう	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん	21.7
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.5
7日 (金)	ごはん / ももゼリー	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ / さとう みずあめ	/ ももピューレ	622
	だいずとやさいのごまからめ	だいず	さつまいも かたくりこ 油 さとう 水あめ ごま	にんじん えだまめ	19.5
	いそかあえ	のり	さとう	キャベツ こまつな もやし	17.8
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ	1.9
10日 (月)	ごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		663
	さばのカレーあげ	さば	かたくりこ 油	にんにく	24.8
	きんぴらごぼう	さつまあげ	油 さとう ごま ごま油	ごぼう にんじん こんにやく	22.9
	さつき汁	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たけのこ さやえんどう にんじん	2.4
11日 (火)	きなこあげパン	牛乳 / きなこ	きじゆんコッペ 油 さとう		565
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう	22
	はなやさいサラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	26.1
	キャベツのしおこうじスープ	ぶたにく	しおこうじ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	2.5
12日 (水)	ごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		621
	かがれんこんシューマイ	ぶたにく だいずこ	ラード でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ れんこん しょうが	23.0
	だいこんのちゅうかサラダ	ロースハム	ごま油 さとう	だいこん きゅうり にんじん	17.6
	ちゃんぽんめん	ぶたにく かまぼこ うずらたまご	ラーメン	はくさい もやし にんじん ねぎ きくらげ	2.6
13日 (木)	バターロール	牛乳	バターロール		625
	さけのパンこやき	さけ チーズ	オリーブ油 パンこ	パセリ	32.2
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	26.3
	ポークビーンズ	ぶたにく ウインナー だいず	油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマトみずに トマトジュース	2.8
14日 (金)	ピピンバ(むぎごはん)	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ 白麦		639
	(ぐ)	ぎゅうにく	油 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな	23.2
	チヂミ	いか	こむぎこ さとう 油	いんげん たまねぎ いら にんじん	18.5
	とうふとはくさいのスープ	とうふ		はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	2.7
17日 (月)	ゆかりごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		609
	かつおフライ	かつお	パンこ こむぎこ 油	ゆかりこ	22.8
	きりぼしだいこんのうまに	さつまあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	16.1
	めった汁	ぶたにく みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	2.5
18日 (火)	ミルクロール	牛乳	ミルクロール		616
	ハムステーキ	ぶたにく とりにく	ラード でんぶん さとう		26.5
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	油 さとう	だいこん きゅうり とうもろこし	25.1
	クリームシチュー	とりにく 牛乳	じゃがいも こむぎこ バター 油 なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	2.7
19日 (水)	ごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		678
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく	かたくりこ 油 さとう		23.8
	ひじきのピリからいため	ひじき ウインナー	油 さとう	にんじん とうもろこし こまつな	26.2
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	2.5
20日 (木)	まめパン	牛乳	まめパン		694
	フライドチキン	とりにく	かたくりこ 油		28.2
	スパゲッティナポリタン	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	25.7
	やさいスープ	ぶたにく		キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	2.8
21日 (金)	くるまいごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ かほく市産黒米		689
	トンキーとこまつなのキーマカレー	ぶたにく(トンキー)	油 じゃがいも こむぎこ バター カレールウ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りんご プルーン	22.4
	いかのマリネサラダ	いか	油 さとう	キャベツ たまねぎ あかピーマン	23.8
	かほくがたヨーグルト	ヨーグルト			2.2
24日 (月)	ごはん / いちごクレープ	牛乳 / とうにゅう	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 油 こめこ みずあめ	/ いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁	616
	あみめはるまき	えび いか	でんぶん ラード さとう こめこ 油	くわい たけのこ いら ねぎ しょうが しいたけ	19.0
	オイスターソースいため	ぎゅうにく	ごま油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ピーマン	20.1
	チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	2.1
25日 (火)	ウインナードック(パン)	牛乳	きじゆんコッペ		618
	(ウインナー)	ウインナー			22.0
	スープに	ぶたにく	じゃがいも さといも	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	27.4
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう なまクリーム	もも パイナップル パナナ ナタデココ	2.6
26日 (水)	ごはん	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ		639
	ぶりのしょうがみそからめ	ぶり みそ しるみそ	かたくりこ 油 さとう	しょうが	25.5
	ふときゅうりのすのもの	いとかまぼこ わかめ	さとう	キャベツ ふときゅうり	22.9
	さわにわん	ぶたにく		たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	2.0
27日 (木)	こめこミルクロール / ひゅうがなつゼリー	牛乳	こめこミルクロール / さとう	/ ひゅうがなつ果汁	587
	とりにくのレモンやき	とりにく	しおこうじ	レモン果汁	27.8
	マカロニのクリームソテー	ベーコン	マカロニ 油 なまクリーム	たまねぎ しめじ エリンギ	19.4
	たまごとこまつなのスープ	たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.7
28日 (金)	ごはん / オレンジ	牛乳	かほく郡市産コシヒカリ	/ オレンジ	590
	きびなごカリフライ	きびなご	水あめ さとう じゃがいも こめこ 油	しょうが	21.3
	しょうがいため	ぶたにく	油 さとう かたくりこ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	17.8
	みそけんちん汁	とうふ みそ	さといも ごま油	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	2.0
31日 (月)	わかめごはん	わかめ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦		658
	いわしのゆずみそに	いわし みそ	さとう こめでんぶん	ゆず	25.2
	おひたし		さとう	キャベツ もやし にんじん	15.3
	ぎゅうにくとじゃがいものうまに	ぎゅうにく	油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	2.9



☆今月の地場産物☆ かほく郡市産コシヒカリ かほく郡市産米粉パン トンキー 黒米 こまつな

