



# 令和3年度 10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)                   |
| 1日(金)  | ごはん<br>ちくわのゆかりあげ<br>みそいため<br>ごもくうどん                                 | 牛乳<br>ちくわ<br>ぶたにく、みそ<br>あぶらあげ                 | かほく郡市産コシヒカリ<br>てんぷらご、ごま、あぶら<br>あぶら、さとう<br>うどん、さとう  | ゆかりご<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら<br>ほししいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ                                  | 629<br>22.1<br>19.7<br>2.9 |
| 4日(月)  | いなりちらしずし(すしめし)<br>(ぐ)<br>いわしのかぼやきふう<br>すましじる                        | 牛乳<br>あぶらあげ、たまご<br>いわし、あおのり<br>とうふ、ふかし        | かほく郡市産コシヒカリ、さとう<br>さとう<br>かたくりご、あぶら、さとう、ごま<br>てまりふ   | ほししいたけ、きりぼしだいこん、にんじん<br>しょうが<br>だいこん、えのきたけ、みつば                                    | 632<br>25.0<br>21.4<br>2.8 |
| 5日(火)  | バターロール /かがしずくゼリー<br>とりにくのカレーグリル<br>ポテトリヨネーズ<br>だいこんとはくさいのスープ        | 牛乳<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン                    | バターロール / さとう<br>ポテトチップス、あぶら、さとう  | わなし果汁<br>たまねぎ、パセリ<br>だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな                                     | 603<br>27.4<br>26.0<br>2.7 |
| 6日(水)  | わかめごはん<br>あげだしとうふ<br>ひじきのびりからいため<br>さといもみそに                         | 牛乳 / わかめ<br>とうふ<br>ひじき、ウインナー<br>とりにく、さつまあげ、みそ | かほく郡市産コシヒカリ、はくぼく<br>あぶら、かたくりご、さとう<br>あぶら、さとう<br>さといも、さとう   | ねぎ<br>にんじん、とうもろこし、こまつな<br>だいこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん                                  | 624<br>20.9<br>16.5<br>3.0 |
| 7日(木)  | ごめごミルクロール<br>あきのかおりグラタン<br>フルーツのゼリーあえ<br>コンソメジュリアン                  | 牛乳<br>とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ<br>ベーコン                 | ごめごミルクロール<br>マカロニ、さつまいも、ごめご、あぶら<br>リングゼリー  | たまねぎ、しめじ、えだまめ<br>パイナップル、もも、みかん、ナタデココ<br>たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン                        | 615<br>25.0<br>20.7<br>2.5 |
| 8日(金)  | ごはん<br>かつおフライ<br>かぼちゃのそぼろに<br>あさりのみそしる                              | 牛乳<br>かつお<br>ぶたにく<br>あさり、あぶらあげ、みそ             | かほく郡市産コシヒカリ<br>パンこ、こむぎご、あぶら<br>あぶら、さとう、かたくりご   | かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん<br>だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな  | 611<br>25.5<br>18.2<br>2.3 |
| 11日(月) | ごはん<br>がんものふくめに<br>あまずあえ<br>とりやさいなべ                                 | 牛乳<br>くろまめ、だいず<br>とりにく、ミートボール、とりやさいみそ         | かほく郡市産コシヒカリ<br>さとう、あぶら<br>さとう  | にんじん<br>もやし、キャベツ、にんじん<br>はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ                                  | 579<br>24.7<br>18.2<br>2.2 |
| 12日(火) | まめパン<br>さけのパンこやき<br>パンネのトマトソテー<br>ポトフ                               | 牛乳<br>さけ、チーズ<br>ベーコン<br>とりにく、ウインナー            | まめパン<br>オリーブあぶら、パンこ<br>マカロニ、あぶら、さとう<br>じゃがいも   | パセリ<br>たまねぎ、ピーマン<br>たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー   | 608<br>31.2<br>20.1<br>2.6 |
| 13日(水) | ごはん<br>パオズ<br>ちゅうかあえ<br>タンタンメン                                      | 牛乳<br>ぶたにく、とりにく、ひじき<br>やきぶた<br>ぶたにく、みそ        | かほく郡市産コシヒカリ<br>ラード、パンこ、でんぷん、さとう、こむぎご<br>ごまあぶら、さとう<br>ラーメン、ごまあぶら、ねりごま   | キャベツ、たまねぎ、しょうが<br>だいこん、きゅうり、にんじん<br>にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ        | 607<br>20.8<br>20.6<br>2.3 |
| 14日(木) | チーズクッペ<br>ホキのフライ<br>リングサラダ<br>クマラスープ                                | 牛乳<br>ホキ<br>とりにく、ぎゅうにゅう                       | チーズクッペ<br>パンこ、こむぎご、あぶら<br>さとう、あぶら<br>さつまいも、バター、あぶら、こむぎご  | キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、りんご<br>たまねぎ  | 650<br>26.4<br>27.4<br>2.4 |
| 15日(金) | ごはん<br>ぶたにくのおいだれ<br>すのもの<br>たまごととうふのみそしる                            | 牛乳<br>ぶたにく<br>いか、わかめ<br>たまご、とうふ、みそ            | かほく郡市産コシヒカリ<br>かたくりご、あぶら、さとう<br>さとう  | しょうが、にんにく、りんご<br>キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな                                | 630<br>26.0<br>25.3<br>2.2 |
| 18日(月) | ごはん /おつきみだいふく<br>さんまのしょうがに<br>だいずとやさいのごまからめ<br>はくさいのみそしる            | 牛乳 / とうにゅう、いんげんまめ<br>さんま<br>だいず<br>さつまあげ、みそ   | かほく郡市産コシヒカリ/さとう、ごめご、さつまいも、みずあめ<br>さとう、でんぷん<br>さつまいも、かたくりご、あぶら、みずあめ、さとう、ごま                                    | しょうが<br>にんじん、えだまめ<br>はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ   | 753<br>24.1<br>26.4<br>2.2 |
| 19日(火) | はちみつごまロール<br>やきぐりコロッケ<br>だいこんとツナのサラダ<br>トマトスープパスタ                   | 牛乳<br>ツナ<br>ベーコン                              | はちみつごまロール<br>じゃがいも、さつまいも、くり、パンこ、あぶら、こむぎご、みずあめ<br>あぶら、さとう<br>スパゲティ、オリーブあぶら、さとう                                | だいこん、きゅうり、とうもろこし<br>たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、トマト   | 602<br>20.0<br>24.4<br>2.4 |
| 20日(水) | ごはん<br>はるまき<br>オイスターソースいため<br>にくだんごとはるまきのスープ                        | 牛乳<br>ぶたにく、ひじき<br>ぎゅうにく<br>ミートボール             | かほく郡市産コシヒカリ<br>はるまき、でんぷん、こむぎご<br>ごまあぶら、さとう、かたくりご<br>はるまき   | にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン<br>はくさい、にんじん、ほししいたけ、ねぎ               | 635<br>18.4<br>24.3<br>2.3 |
| 21日(木) | キャロットパン /とうにゅうプリンタルト<br>チキンナゲット<br>グリーンサラダ<br>ビーフシチュー               | 牛乳 / とうにゅう<br>とりにく、おから<br>ぎゅうにく               | キャロットパン / さとう、ごめご、ショートニング、でんぷん、あぶら<br>パンこ、でんぷん、さとう、こむぎご、クラッカーこ、ごめご、あぶら<br>さとう、あぶら<br>じゃがいも、あぶら、ハヤシルー、さとう、ごめご | キャベツ、ブロッコリー、きゅうり<br>にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース                                | 677<br>30.9<br>30.5<br>2.8 |
| 22日(金) | ごはん<br>さばのみりんやき<br>れんこんのしおいため<br>ごまじる                               | 牛乳<br>さば<br>ぶたにく<br>あぶらあげ、みそ                  | かほく郡市産コシヒカリ<br>さとう、ごま<br>あぶら、ごまあぶら<br>もち、ねりごま  | しょうが、れんこん、にんじん、ねぎ<br>えのきたけ、にんじん、こまつな  | 644<br>25.7<br>21.7<br>2.1 |
| 25日(月) | ごはん<br>とりとやさいのやきつくね<br>いそかあえ<br>みそおでん                               | 牛乳<br>とりにく<br>のり<br>ちくわ、あつあげ、うずらたまご、みそ        | かほく郡市産コシヒカリ<br>さとう、みずあめ、パンこ<br>さとう<br>さといも、さとう   | たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ<br>キャベツ、こまつな、もやし<br>だいこん、にんじん、こんにゃく                             | 579<br>24.1<br>16.0<br>2.6 |
| 26日(火) | ミルクしよくパン/ジャム<br>フライドチキン<br>さつまいもとチーズのサラダ<br>ふわふわたまごスープ              | 牛乳<br>とりにく<br>ロースハム、チーズ<br>たまご、ぶたにく           | ミルクしよくパン / ブルーベリージャム<br>かたくりご、あぶら<br>さつまいも、ノンエッグマヨネーズ<br>パンこ   | きゅうり<br>はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ  | 641<br>27.5<br>30.3<br>2.7 |
| 27日(水) | ごはん /りんご<br>加賀れんこんシューマイ<br>もやしのナムル<br>マーボーだいこん                      | 牛乳<br>ぶたにく<br>ぶたにく、あかみそ                       | かほく郡市産コシヒカリ<br>ラード、こむぎご、さとう、みずあめ<br>さとう、ごまあぶら<br>あぶら、さとう、かたくりご、ごまあぶら   | /秋里りんご<br>たまねぎ、れんこん、しょうが<br>もやし、こまつな、にんじん<br>しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、まこも、にんじん、きくらげ、ねぎ | 619<br>21.3<br>19.7<br>1.8 |
| 28日(木) | ミルクロール /ミニたいやき<br>ウインナー<br>れんこんとブロッコリーのサラダ<br>ぶたにくのもやしのスープ<br>むぎごはん | 牛乳<br>ウインナー<br>ぶたにく                           | ミルクロール / あんこ、こむぎご、さとう、あぶら、ごめご<br>ごまドレッシング  | れんこん、ブロッコリー、とうもろこし、あかピーマン<br>もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな                                   | 610<br>24.0<br>27.1<br>2.5 |
| 29日(金) | かぼちゃひきにくフライ<br>キャベツのレモンサラダ<br>あきのチキンカレー                             | 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにく                            | かほく郡市産コシヒカリ、はくぼく<br>ラード、パンこ、でんぷん、こむぎご、みずあめ、あぶら<br>さとう<br>じゃがいも、さつまいも、こむぎご、バター、あぶら、カレールー                      | かぼちゃ、たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン<br>にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、にんじん、ブルー、りんご                | 738<br>21.1<br>23.0<br>2.3 |



## ★今月の地場産物★

かほく郡市産コシヒカリ  
こまつな だいこん

かほく郡市産米粉パン  
れんこん まこもたけ

りんご ねぎ  
きくらげ

