



令和3年度 12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)	
1日(水)	ごはん ぶたにくのくわやき きりぼしだいごんのうまに つみれじる	牛乳 ぶたにく さつまあげ いわし たら とうふ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら さとう さとう さとう	きりぼしだいごん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいごん ごぼう にんじん ねぎ	650	25.4	24.0	2.5
2日(木)	チーズクッペ チキンナゲット グリーンサラダ ピーフシチュー	牛乳 とりにく おから ぎゅうにく	チーズクッペ パンこ でんぶん さとう こむぎこ クラッカーこ こめこ あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら ハヤシルー さとう こめこ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム えだまめ	608	25.8	27.1	3.0
3日(金)	ゆかりごはん こうやどうふとじゃがいものあまからがらめ くるまふのたまごとじ りんご	牛乳 こうやどうふ あおのり たまご とりにく さつまあげ	かほく郡市産コシヒカリ じゃがいも あぶら かたくりこ みずあめ さとう くるまふ さとう	ゆかりこ たまねぎ たけのこ にんじん みつば りんご	644	25.8	19.9	2.4
6日(月)	ごはん /ヨーグルト ホキのたつたあげ れんごんのきんぴら あつあげのみそしる	牛乳 / ヨーグルト ホキ さつまあげ あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら あぶら さとう ごま	しょうが れんごん こんにやく にんじん えだまめ だいごん たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	630	24.9	16.8	2.5
7日(火)	キャロットパン スイートポテトグラタン フルーツのゼリーあえ コンソメジュリアン	牛乳 とりにく 牛乳 チーズ ベーコン	キャロットパン さつまいも あぶら こめこ バター ぶどうゼリー	たまねぎ とうもろこし パセリ パイナップル もも みかん ナタデココ たまねぎ にんじん だいごん えのきたけ ピーマン	592	21.8	20.9	2.7
8日(水)	ごはん バオズ ちゅうかあえ みそラーメン フィンランド献立	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき やきふた ぶたにく みそ	かほく郡市産コシヒカリ ロード でんぶん パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ちゅうかめん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ しょうが だいごん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ にんにく しょうが	608	20.9	21.1	2.2
9日(木)	シナモンロール とりにくのきのソースかけ ロソリふうサラダ サーモンのクリームスープ フィンランド献立	牛乳 とりにく たまご さけ 牛乳	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ バター なまクリーム こめこ	しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー デイル	696	31.2	31.6	2.7
10日(金)	ごはん さばのカレーあげ ごまあえ だいごんのそばろに	牛乳 さば とりにく あつあげ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら ごま さとう さといも あぶら さとう かたくりこ	にんにく キャベツ もやし にんじん しめじ しょうが だいごん たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	645	25.4	24.9	1.8
13日(月)	ごはん れんごんのきんぴらはさみあげ ひじきのいために じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ パンこ でんぶん こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	れんごん たまねぎ しいたけ こんにやく にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	600	21.2	17.8	2.7
14日(火)	きなごあげパン ウインナー だいごんとツナのサラダ あさりとはくさいのスープ	牛乳 / きなご ウインナー ツナ あさり	基準コッペパン グラニューとう あぶら あぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	560	24.1	27.9	3.1
15日(水)	ごはん /さつまいもとりのタルト きびなごフライ ちやしのナムル キムチととうふのチゲ	牛乳 / とうりゅう きびなご ぶたにく とうふ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / さつまいも くり こめこ さとう みずあめ さとう じゃがいも パンこ あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん はくさいキムチ はくさい たまねぎ しめじ なら	665	23.2	23.8	1.9
16日(木)	ミルクしよくパン /メープルジャム とりにくのレモンソースかけ ペンネのトマトソース ふわふわたまごととうふのスープ	牛乳 とりにく ベーコン たまご とうふ	ミルクしよくパン / メープルジャム かたくりこ あぶら さとう ペンネマカロニ さとう あぶら パンこ	レモン たまねぎ ピーマン トマト はくさい たまねぎ にんじん こまつな	580	26.9	21.5	2.5
17日(金)	ごはん がんだのてりやき はくさいとこまつなのあえもの いりどり ふるさと給食	牛乳 がんだ とりにく	かほく郡市産コシヒカリ さとう かたくりこ さとう あぶら ながいも さとう	しょうが はくさい こまつな にんじん しめじ れんごん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ しょうが	582	27.1	18.1	1.6
20日(月)	わかめごはん いわしのごまみそに すのもの とんじる	牛乳 / わかめ いわし みそ かまぼこ わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ はくほく ごま さとう でんぶん さとう さつまいも	もやし きゅうり にんじん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	627	24.1	16.9	3.2
21日(火)	バターロール ポテトチーズオムレツ コールスローサラダ グラタンめん	牛乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳 ベーコン 牛乳	バターロール じゃがいも さとう でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ うどん バター あぶら こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	611	21.7	24.8	2.7
22日(水)	ごはん とりのゆずしおこうじあげ しょうがいため かぼちゃのみそしる 冬至献立	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ しおこうじ かたくりこ あぶら あぶら かたくりこ	ゆず しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	601	24.8	18.9	2.3
23日(木)	こめこミルクロール いかリングフライ ペペロンチーノ ふゆやさいのポトフ	牛乳 いか たまご ベーコン とりにく ウインナー	こめこミルクロール パンこ こむぎこ あぶら スバゲティ オリーブあぶら さといも	キャベツ たまねぎ あかピーマン にんにく たまねぎ だいごん にんじん ブロッコリー	624	27.9	24.6	2.7
24日(金)	むぎごはん /クリスマスケーキ もみのきハンバーグ カラフルサラダ カレーライス クリスマス献立	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく	かほく郡市産コシヒカリ はくほく / チョコレートケーキ ロード さとう ごまドレッシング じゃがいも さつまいも こむぎこ バター あぶら カレールー	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかピーマン とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご プレーン	840	25.3	31.1	2.7



☆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
- 長いも
- こまつな
- れんごん
- かほくくり
- ねぎ

