



令和3年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料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)	
7日(金)	うめごはん とりにくのからあげ あいまぜ しおこうじりとんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	かほく市産コシヒカリ かたくりこ 油 サラダ油 さとう かほっくり しおこうじ	うめ しょうが だいこん にんじん ごぼう ゆず たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	653	23.9	23.6	3.1
11日(火)	あんくるくるパン かつおフライ コルスローサラダ おもちのスープ	牛乳 / たまご かつお ベーコン	ミルクロール こしあん さとう 油 こむぎこ パンこ 油 エッグケアマヨネーズ さとう もち	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん こまつな	655	23.7	23.3	2.5
12日(水)	ごはん はるまき ひじきとれんこんのナムル ぶたキムチラーメン	牛乳 ぶたにく だいず ひじき ぶたにく みそ	かほく市産コシヒカリ こむぎこ ラード はるさめ さとう 油 さとう ごま油 ごま ラーメン ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが れんこん きゅうり にんじん キムチ はくさい もやし しめじ なら	649	20.7	23.3	2.3
13日(木)	ミルクロール / こめこみかんタルト さかなのピザやき もやしとコーンのソテー ふゆやさいのスープに	牛乳 / とうにゅう ホキ チーズ ウインナー	ミルクロール / さとう こめこ 油 オリーブ油 さとう サラダ油 さといも マカロニ	/ みかん たまねぎ ピーマン もやし とうもろこし しめじ こまつな たまねぎ にんじん かぶ キャベツ ブロッコリー	633	28.2	23.6	2.8
14日(金)	ごはん / やきいも とりとやさいのつくね ブロッコリーのおかかあえ とりやさい	牛乳 とりにく だいず かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	かほく市産コシヒカリ / かほっくり さとう パンこ 油 さとう さとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ ブロッコリー キャベツ にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ こんにやく もやし ねぎ	640	25.5	17.6	2.3
17日(月)	ごはん / とうにゅうパンナコッタ あかうおのたつたあげ うすあげとこまつなのあえもの かきたまじる	牛乳 / とうにゅう あかうお あぶらあげ たまご とうふ	かほく市産コシヒカリ / さとう 油 かたくりこ 油 さとう ごま かたくりこ	/ いちごかじゅう しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ みつば	622	25.4	20.0	2.1
18日(火)	チーズクッパ オムレツのきのこソースかけ かほっくりサラダ だいこんとはくさいのスープ	牛乳 たまご ローズハム ぶたにく	チーズクッパ でんぶん 油 さとう かほっくり エッグケアマヨネーズ	エリンギ しめじ えのきたけ ブロッコリー きゅうり だいこん はくさい たまねぎ にんじん パセリ	610	24.7	29.0	3.1
19日(水)	ごはん / みかん きびなごサクサクあげ いかのすのもの すきやきふうに	牛乳 きびなご みそ いか わかめ ぎゅうにく やきどうふ	かほく市産コシヒカリ こむぎこ でんぶん さとう 油 さとう サラダ油 くるまふ さとう	/ みかん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	613	25.0	18.1	1.6
20日(木)	ミルクしよくパン / いちごジャム とうふととりにくのフライ ごまサラダ かほっくりポターージュ	牛乳 とうふ とりにく とりにく 牛乳	ミルクしよくパン / さとう パンこ さとう でんぶん 油 ごまドレッシング かほっくり サラダ油 こめこ なまクリーム	/ いちご たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	628	21.4	23.6	2.2
21日(金)	ごはん さばのみそに やさいとはるさめのいためもの じゃがいもとなめこのみそしる	牛乳 さば みそ ぶたにく わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でんぶん はるさめ サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし たけのこ なら なめこ だいこん にんじん ねぎ	601	23.2	19.1	2.4
24日(月)	ごはん ソースカツ キャベツのごまあえ かつばすいとん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	かほく市産コシヒカリ こむぎこ パンこ 油 ざらめ ごま さとう すいとん	キャベツ もやし しめじ かほちゃ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	697	24.1	24.2	2.2
25日(火)	ライむぎパン / アルペリツギヤム カレーブルスト シュベツツレ カルトツフェルズツペ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	ライむぎパン / さとう さとう マカロニ オリーブ油 なまクリーム バター じゃがいも	/ ブルーベリー たまねぎ しめじ エリンギ パセリ たまねぎ にんじん ねぎ	622	22.5	27.2	3.2
26日(水)	さつまいもごはん ハンバーグ かがやさいサラダ かほくたつぷりやさいのとうにゅうスープ	牛乳 ぶたにく だいず ハム(乳・卵なし) とりにく とうふ とうにゅう みそ	かほく市産コシヒカリ さつまいも ラード さとう こめこ エッグケアマヨネーズ	たまねぎ かほちゃ れんこん きゅうり はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	600	24.8	18.2	2.6
27日(木)	こめこミルクロール がんどフライ ブロッコリーととうふのサラダ しろねぎとれんこんだんごのスープ	牛乳 がんど とうふ いかまほこ とりにく ぶたにく だいず	こめこミルクロール こむぎこ パンこ 油 ナムドレッシング ごま パンこ さとう こめ油 油	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ れんこん にんじん はくさい きくらげ ねぎ	657	32.0	29.5	2.8
28日(金)	むぎごはん / 北-取-り あまえびからあげ こまつなとれんこんのサラダ かほっくりカレー	牛乳 あまえび まぐるフレーク ぶたにく	かほく市産コシヒカリ 白麦 / さとう でんぶん 油 サラダ油 さとう 油 かほっくり こむぎこ パター カレールウ	/ ルビーロマンかじゅう こまつな れんこん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	768	24.6	24.2	2.5
31日(月)	ジャンバラヤ ミニアメリカンドック はなやさいサラダ ABCスープ	牛乳 / ウインナー えび とりにく ぶたにく たまご ぶたにく	かほく市産コシヒカリ パター オリーブ油 こむぎこ さとう でんぶん ラード 油 あおじそドレッシング マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	596	21.9	21.4	2.5

全国学校給食週間

☆今月の地場産物☆

- かほく市産コシヒカリ
- かほく市産米粉パン
- ねぎ
- こまつな
- かほっくり
- れんこん
- 河北湯ポーク
- 豚輝

1月の行事食

正月 おせち料理

七草 (1/7) 七草がゆ

鏡開き (1/11) お雑煮

こしょうまつり (1/15) あずきがゆ