



令和3年度 2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)	
1日(火)	ミルクしよくぼん /リンゴジャム オムレツ だいこんとツナのサラダ マカロニのクリームに	牛乳 たまご ツナ とりくに ぎゅうにゅう	ミルクしよくぼん / リンゴジャム でんぶん あぶら あぶら さとう マカロニ じゃがいも バター あぶら こめこ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	601	24.4	22.8	2.8
2日(水)	わかめごはん とりにくのからあげ きりぼしだいごんのうまに あつあげのみそしる	牛乳 / わかめ とりにく さつまあげ あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ はくばく かたくりこ あぶら さとう	しょうが きりぼしだいごん にんじん ほししいたけ だいごん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	637	22.7	20.0	3.0
3日(木)	バターロール /せつぶんまめ いわしのカリカリフライ フレンチサラダ カレーうどん	牛乳 / だいず きなこ いわし ぶたにく	バターロール / さとう あぶら みずあめ さとう じゃがいも でんぶん けんまいこ あぶら あぶら さとう うどん あぶら カレールー	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	663	26.4	28.0	2.6
4日(金)	ごはん /フルーツゼリー ギョウザ パンサンスウ マーボー豆腐	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき ハム とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	かほく郡市産コシヒカリ / みずあめ さとう でんぶん こむぎこ さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	/りんごかじゅう みかん パイナップル キャベツ たまねぎ なら きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	744	25	26.1	3.0
7日(月)	ごはん さばのみりんやき すのもの くるまふのたまごとじ	牛乳 さば わかめ いとかまほこ たまご とりにく	かほく郡市産コシヒカリ さとう ごま さとう くるまふ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ みつば	616	31.2	19.9	1.9
8日(火)	キャラットパン デミグラスソースグラタン リンゴサラダ とりにくとふゆやさいのポトフ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく	キャラットパン マカロニ あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご たまねぎ だいごん にんじん れんこん	578	23.4	21.2	3.2
9日(水)	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	牛乳 いか ぶたにく あかみそ	かほく郡市産コシヒカリ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	いんげん たまねぎ なら にんじん もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	656	22.3	21.4	1.9
10日(木)	まめパン とりとさつまいものケチャップからめ にくだんごととはるさめのスープ デコボン	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	まめパン さつまいも かたくりこ あぶら さとう パンこ ラード はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ デコボン(しらぬい)	626	24.8	20.6	2.9
11日(金)	建 国 記 念 日							
14日(月)	むぎごはん /ハートのチョコプリン ハートのコロケ グリーンサラダ ハヤシライス	牛乳 / とうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	かほく郡市産コシヒカリ はくばく / さとう じゃがいも ラード パン粉 こむぎこ あぶら あぶら さとう あぶら バター こむぎこ ハヤシルー	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	787	21.1	28.9	1.7
15日(火)	ミルクロール ぶたにくのレモンジンジャーソース もやしとコーンのソテー グラムチャウダー	牛乳 ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	ミルクロール さとう かたくりこ あぶら あぶら じゃがいも こめこ バター あぶら	しょうが レモンかじゅう もやし とうもろこし しめじ ごまつな たまねぎ にんじん エリンギ デイル	611	24.8	29.6	2.8
16日(水)	ごはん パオズ ちゅうかあえ たんたんめん	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき やきぶた ぶたにく みそ	かほく郡市産コシヒカリ ラード 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 ねりごま	キャベツ たまねぎ しょうが だいごん きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ テンゲンサイ ねぎ	607	20.8	20.6	2.3
17日(木)	揚げパン ウインナー はくさいとチキンのレモンサラダ ミネストローネ	牛乳 / きなこ ウインナー とりにく ベーコン だいず	こめこミルクロール あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう	はくさい ブロッコリー にんじん レモン たまねぎ にんじん セロリ にんにく ハセリ トマト トマトジュース	687	27.3	33.8	2.9
18日(金)	ごはん あかうおのなんばんづけ れんこんのごまあえ かほつくりじる	牛乳 あかうお ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ あぶら さとう さとう ねりごま ごま さつまいも	ねぎ れんこん ごまつな にんじん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	618	25.7	20.0	2.5
21日(月)	ごはん さんまのおかか みそいため とりしおなべ	牛乳 さんま かつおぶし ぶたにく みそ とりにく やきとうふ	かほく郡市産コシヒカリ みずあめ さとう でんぶん あぶら さとう でんぶん パンこ しおこうじ ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん なら たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しめじ	642	27.3	18.3	2.4
22日(火)	ミルクしよくぼん チキンナゲット フルーツクリーム たまごこまつなのスープ	牛乳 とりにく おから ヨーグルト たまご ベーコン	ミルクしよくぼん パンこ でんぶん こむぎこ こめこ あぶら なまクリーム さとう じゃがいも	パイナップル もも みかん パナナ たまねぎ にんじん ごまつな	570	22.2	23.0	2.3
23日(水)	天 皇 誕 生 日							
24日(木)	チーズクッパ /ヨーグルト ハンバーグ ペペロンチーノ だいこんとはくさいのスープ	牛乳 / ヨーグルト とりにく ぶたにく ベーコン とりにく	チーズクッパ ラード でんぶん マッシュポテト さとう スパゲッティ オリーブあぶら	たまねぎ キャベツ たまねぎ あかピーマン にんにく だいごん はくさい たまねぎ にんじん ごまつな	614	27.8	24.4	2.8
25日(金)	ごはん あごフライ ひじきのうめふうみ そうげんのかすじる	牛乳 とびうお ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう さといも さけかす	れんこん にんじん えだまめ うめぼし しいたけ だいごん にんじん ねぎ	591	23.9	16.6	2.5
28日(月)	むぎごはん イカリングフライ れんこんとブロッコリーのサラダ バターチキンカレー	牛乳 いか たまご とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	かほく郡市産コシヒカリ はくばく パンこ こむぎこ あぶら ごまドレッシング じゃがいも こむぎこ あぶら バター カレールー なまクリーム	れんこん ブロッコリー とうもろこし あかピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご プルーン	760	25.5	25.4	2.2

☆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
- ・こまつな
- ・れんこん
- ・かほつくり
- ・ねぎ