



※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)
10日 (火)	バターロール /米粉みかんタルト ミートボール 白菜とチキンのレモンサラダ 冬野菜のスープ煮	牛乳 / 豆乳	バターロール / さとう 米粉 水あめ 油	/みかん たまねぎ にんにく しょうが	677		
		とり肉 大豆	ラード さとう 油	はくさい ブロッコリー にんじん レモン	25.1		
		とり肉	エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	27.7		
		ウインナー	さといも		2.7		
11日 (水)	ごはん がんだのてりやき 紅白なます ぞうじ	牛乳	かほく市産コシヒカリ	しょうが	600		
		がんど	さとう	だいこん にんじん	25.7		
		油あげ	さとう ごま	はくさい にんじん みつば	17.8		
		とり肉	もち さといも		1.8		
12日 (水)	ココアあげパン パンキンオムレツ ひじきのマリネ マカロニのトマトスープ	牛乳	米粉ミルクロール ミルクココアシュガー	かぼちゃ	598		
		卵 とり肉	でんぶん 油 さとう	きゅうり だいこん	23.5		
		ひじき ロースハム チーズ	さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	23.8		
		ベーコン	マカロニ オリーブ油		2.8		
13日 (金)	ごはん ギョーザ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	牛乳	かほく市産コシヒカリ	キャベツ たまねぎ にら	645		
		とり肉 ひじき	ラード さとう 小麦粉 でんぶん 油	キャベツ きゅうり にんじん	22.3		
		焼きぶた	さとう ごま油	はくさいキムチ はくさい もやし にら ねぎ	24.6		
		ぶた肉 みそ	ラーメン ごま油		2.5		
16日 (月)	ゆかりごはん こやや豆腐のあまからからめ くるまふの卵とし みかん	牛乳	かほく市産コシヒカリ	赤じそ粉	662		
		こやや豆腐 青のり	じゃがいも 油 水あめ さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ にんじん みつば	26.1		
		卵 とり肉	くるまふ さとう	みかん	20.0		
					2.2		
17日 (火)	ミルク食パン かぼちゃのミートグラタン フルーツクリームサンド コンソメジュリアン	牛乳	ミルク食パン	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト	606		
		ぶた肉 大豆 チーズ	油	パイナップル もも みかん	23.9		
		ヨーグルト	ホイップクリーム	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ピーマン	23.8		
		ベーコン			2.8		
18日 (水)	ごはん / やきいも さんまのおかか 切り干し大根のうまに めったじる	牛乳	かほく市産コシヒカリ	/さつまいも	623		
		さんま かつおぶし	さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	21.2		
		さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	11.5		
		ぶた肉 みそ	さといも		2.2		
19日 (木)	ミルクロール いかリングフライ ポテトリヨネーズ キャベツのしおこうじスープ	牛乳	ミルクロール		636		
		いか 卵	小麦粉 パン粉 油	たまねぎ パセリ	28.5		
		ぶた肉	ポテトチップス 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	28.2		
		とり肉	塩こうじ		2.3		
20日 (金)	ごはん はるまき パンサンスー 八宝菜	牛乳	かほく市産コシヒカリ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	682		
		ぶた肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 水あめ でんぶん 油	きゅうり	24.4		
		ロースハム	はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく はくさい チンゲン菜 にんじん ほししいたけ たけのこ	27.0		
		ぶた肉 いか うずら卵	かたくりこ ごま油 さとう 油		2.3		
23日 (月)	ごはん きびなごカリカリフライ もやしの肉みそ炒め あんかけうどん	牛乳	かほく市産コシヒカリ	しょうが	628		
		きびなご	水あめ さとう じゃがいも でんぶん 玄米粉 油	たまねぎ もやし にんじん ピーマン	22.8		
		ぶた肉 赤みそ	ごま油 さとう	ほししいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが	19.2		
		かまぼこ 油あげ	うどん さとう かたくりこ		2.3		
24日 (火)	こまつな豆パン 河北潟ポークのハンバーグ れんごんのサラダ かほくりポターージュ	牛乳	豆パン	こまつなパウダー	688		
		河北潟ポーク	パン粉 さとう	たまねぎ	26.4		
			油 さとう	れんこん ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン	22.0		
		ベーコン 牛乳	さつまいも 油 米粉 生クリーム	たまねぎ パセリ	2.7		
25日 (水)	うめごはん / 河北潟ヨーグルト さばのたつた揚げ こまつなのおひたし 白山くずし汁	牛乳 / ヨーグルト	かほく市産コシヒカリ	干梅	647		
		さば	かたくりこ 油	しょうが	25.6		
		もめん豆腐 みそ	さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん	24.5		
			さといも ごま油	だいこん にんじん なめこ ねぎ	3.0		
26日 (木)	ライ麦パン / パームクーヘン トンキーウインナー ザワークラウト風 グラーシュ	牛乳 / 卵 全粉乳	ライ麦パン / 小麦粉 水あめ マーガリン 油		600		
		ウインナー		キャベツ にんじん きゅうり	27.3		
			さとう	にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト	24.4		
		牛肉	油 じゃがいも さとう		2.9		
27日 (金)	麦ごはん ほうれん草オムレツ 能登いかのマリネサラダ 能登ワインのチキンカレー	牛乳	かほく市産コシヒカリ 白麦	ほうれんそう	706		
		卵	油 でんぶん	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン	23.5		
		いか	油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーン	23.4		
		とり肉	じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ		2.5		
30日 (月)	ごはん 駒ヶ根ソースカツ かほくりのごまマヨあえ とり野菜汁	牛乳	かほく市産コシヒカリ		714		
		河北潟ポーク	小麦粉 パン粉 油 さとう		25.8		
		ロースハム	さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま	ブロッコリー	28.0		
		とり肉 とり野菜みそ		はくさい もやし しめじ にんじん ねぎ	2.5		
31日 (火)	キャロットパン フライドチキン キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	牛乳	キャロットパン		615		
		とり肉	かたくりこ 油		27.0		
		ベーコン	スパゲティ オリーブ油	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく	25.4		
		あさり 牛乳	じゃがいも 油 米粉 バター	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	2.9		

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
- ・河北郡市産米粉パン
- ・こまつな
- ・かほくり
- ・河北潟ポーク
- ・豚輝

- ・ねぎ
- ・れんこん
- ・小松菜パウダー

