



令和4年度 3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、献立を変更することがあります。※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)	脂質(g)	塩分(g)	
1日 (水)	ごはん ぶた肉のくわやき ごまあえ とつぷのみそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま さとう	キャベツ もやし にんじん しめじ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	650	24.4	26.4	2.1
2日 (木)	ナン ウインナー 能登いかのマリネ 能登ワインのキーマカレー	牛乳 ウインナー いか ぎゅう肉 ぶた肉	ナン あぶら さとう じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご プルーン	654	26.8	31.6	3.3
3日 (金)	いなりちらしずし とろふバーグのあんかけ あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳 / あぶらあげ たまご とり肉 とろふ おから あさり とうふ ぶかし	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油 さとう かたくり粉 ひなあられ	切り干し大根 干しいたけ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 えのきたけ 大根 みつば	592	23.7	16.7	2.9
6日 (月)	ごはん パオズ ごまずあえ マーボー大根	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき ロースハム ぶた肉 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ ロード でんぶん パン粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 さとう ごま 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり しょうが にんにく 大根 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	614	21.7	21.8	2.2
7日 (火)	バターロール とりとさつまいものケチャップからめ 肉だんごのスープ オレンジ	牛乳 とり肉 とり肉 ぶた肉	バターロール さつまいも かたくり粉 油 さとう パン粉 でんぶん ロード 春雨	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが プルーン 白菜 にんじん ねぎ オレンジ	556	21.8	20.7	2.8
8日 (水)	ごはん てりやきハンバーグ いそか和え しおとん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 糸かまぼこ のり ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ ロード でんぶん 油 マッシュポテト さとう さとう じゃがいも 塩こうじ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ 白菜 えのきたけ にんじん ねぎ	569	22.1	16.0	2.4
9日 (木)	ミルクロール ポテトのミートグラタン 大根とツナのサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ぶた肉 チーズ まぐろフレーク とり肉 牛乳	ミルクロール じゃがいも 油 さとう 油 さとう マカロニ バター 米粉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマト 大根 きゅうり 白菜 たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	628	27.5	25.2	3.0
10日 (金)	ごはん メバルの石垣フライ キャベツのレモン和え カレーうどん	牛乳 メバル 卵 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 ごま 油 さとう うどん 油 カレールー	キャベツ きゅうり にんじん レモン にんにく たまねぎ にんじん こまつな	659	24.6	21.9	2.2
13日 (月)	わかめごはん いわしのみそ煮 ゆかり和え さわにわん	牛乳 / わかめ いわし みそ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 さとう	しょうが 白菜 もやし きゅうり にんじん 赤しそ粉 大根 にんじん ごぼう えのきたけ みつば	583	24.5	15.8	2.5
14日 (火)	きなこ揚げパン オムレツ キャベツのソテー かぼちゃポターージュ	牛乳 / きなこ 卵 ベーコン とり肉 牛乳	米粉ミルクロール 油 さとう でんぶん 油 油 バター 米粉 油	キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	664	25.5	30.3	2.4
15日 (水)	梅ごはん /お祝いクレープ とりにくのからあげ ポテトサラダ ごま汁	牛乳 / 豆乳 大豆粉 とり肉 チーズ ヨーグルト あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / 油 さとう 米粉 水あめ かたくり粉 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ もち ごま	梅 / いちごビュレ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん 大根 こまつな	744	25.0	27.6	3.0
16日 (木)	卒業式							
17日 (金)	ごはん 河北潟ボークのヤンニョムソース 小松菜とれんごんのナムル 卵入りトックスープ	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ナムルドレッシング トック	しょうが にんにく れんごん もやし こまつな にんじん はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	662	24.2	25.5	2.0
20日 (月)	ごはん ギョーザ ちゅうつかあえ あんかけラーメン	牛乳 とり肉 ひじき 大豆粉 焼き豚 とり肉	かほく郡市産コシヒカリ ロード でんぶん 油 さとう 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 かたくり粉	キャベツ たまねぎ いら もやし きゅうり にんじん しょうが キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	612	20.8	20.9	2.4
21日 (火)	春分の日							
22日 (水)	ごはん さばのカレー揚げ ひじきの炒め煮 さといもとあつあげのみそ煮	牛乳 さば ひじき さつまあげ とり肉 あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 油 さとう さといも さとう	にんにく こんにゃく にんじん えだまめ 大根 たまねぎ にんじん さやいんげん	643	26.4	23.3	2.0
23日 (木)	フレンチトースト ミートボール 花野菜サラダ もやしのスープ	牛乳 / 卵 牛乳 とり肉 とり肉	ミルク食パン さとう バター ロード さとう 油 ごまドレッシング	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし もやし 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	563	25.9	20.5	2.4
24日 (金)	ウインナーピラフ フルーツのヨーグルトクリーム和え スープ煮	牛乳 / ウインナー ヨーグルト ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 油 ホイップクリーム さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン もも パイナップル みかん ナタデココ たまねぎ 大根 にんじん ブロッコリー	609	19.3	18.9	2.1

給食センターでは、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。「今日もおいしかったです」「ごちそうさまでした」の声や、教室から空になって返ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのおいしい笑顔を見ることができました。ありがとうございました。



☆今月の地場産物☆

かほく郡市産コシヒカリ
河北郡市産米粉パン こまつな
かほくり

