



令和5年度 5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	おもに体をつくるものとなる(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のとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (月)	チキンライス かつおフライ 切干大根のごまマヨネーズサラダ ラビオリスープ	牛乳 / とり肉 かつお ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ バター さとう 油 こむぎこ パン粉 でんぷん 油 さとう エッグケアマヨネーズ ごま パンこ こむぎこ 油 でん粉	にんにく たまねぎ トマト にんじん ピーマン 切干大根 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	609 24.5 19.3 2.4
2日 (火)	ミルクロール /いちごマフィン ポテトグラタン ブロッコリーとコーンのソテー コンソメジュリアン	牛乳 / たまご 牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ぶた肉	ミルクロール / こむぎこ バター さとう じゃがいも 油 米粉 バター 油	/ いちご たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー コーン もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	677 27.0 29.4 2.7
8日 (月)	ごはん /お茶プリン とり肉のから揚げ ひじきの炒め煮 五月汁	牛乳 / 豆乳 とり肉 ひじき さつまあげ 油あげ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ / さとう 油 豆乳クリーム かたくりこ 油 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ にんじん きぬさや	632 24.1 19.4 2.3
9日 (火)	ミルク食パン /ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 あさり ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう パンこ でん粉 ラード じゃがいも 油 さとう 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	/ ブルーベリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	587 24.8 21.7 2.8
10日 (水)	ごはん /オレンジ さばのてり焼き 里いものそぼろ煮 白菜と大根のみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう 里いも 油 さとう	/ オレンジ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	602 25.7 19.3 2.5
11日 (木)	きなこ揚げパン とりと野菜のつくね ごまサラダ レタスのスープ	牛乳 / きなこ とり肉 大豆 ベーコン とうふ	米粉ミルクロール 油 さとう さとう パン粉 油 でん粉 ごまドレッシング ごま	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 小松菜 もやし にんじん レタス たまねぎ にんじん しめじ	588 25.7 25.6 2.7
12日 (金)	麦ごはん ハタハタのから揚げ きくらげサラダ カレーライス	牛乳 石川県産ハタハタ とり肉 ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ 油 さとう さとう ごま油 こむぎこ 油 バター カレールウ じゃがいも	/ オレンジ パプリカ 小松菜 きくらげ キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	697 23.8 23.5 2.2
15日 (月)	ごはん ふくらぎの南蛮漬け 磯香和え ジャジャン豆腐	牛乳 ふくらぎ のり あつあげ ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう さとう 油 さとう かたくりこ ごま油	ねぎ キャベツ 小松菜 もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ	695 28.7 28.4 2.2
16日 (火)	はちみつごまロール とり肉の香草焼き スパゲッティナポリタン えびボールスープ	牛乳 とり肉 ベーコン えび さかなすり身	はちみつごまロール オリーブ油 スパゲッティ オリーブ油 でん粉 ラード さとう	バジル たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	568 28.9 19.7 3
17日 (水)	わかめごはん コロッケ きんぴらごぼう 沢煮椀	牛乳 / わかめ 大豆 さつまあげ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 じゃがいも さとう こむぎこ パン粉 でん粉 油 油 さとう ごま ごま油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん にんじん たけのこ えのきたけ みつば	636 19.6 18.5 2.6
18日 (木)	胚芽パンズ チリコンカン 卵とキャベツのサラダ ニョッキのスープ煮	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 いんげん豆 エジソ豆 たまご ウインナー	胚芽パンズ オリーブ油 さとう でん粉 さとう 油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも でん粉 さいと	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん かぶ はくさい さやいんげん	579 23.8 23.5 2.9
19日 (金)	麦ごはん /河北潟ヨーグルト 豚輝キムチピピンバ(具) 加賀れんこん団子の甘酢あん 卵ときくらげのスープ	牛乳 / 河北潟ヨーグルト ぶた肉 みそ とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	河北郡市産コシヒカリ 白麦 油 さとう ごま ごま油 パン粉 さとう 米油 油 かたくりこ はるさめ かたくりこ	キムチ にんにく ねぎ ぜんまい たまねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ れんこん たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	751 28.4 27.7 3
22日 (月)	ごはん チヂミ もやしのナムル 塩レモンラーメン	牛乳 いか ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ こむぎこ さとう 油 ナムルドレッシング ラーメン 塩こうじ	いんげん たまねぎ にら にんじん もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい コーン にんじん ねぎ レモン	618 21.0 20.1 2.6
23日 (火)	ミルクロール ウインナードック /ケチャップ クリームシチュー フルーツのゼリーあえ	牛乳 ウインナー とり肉 牛乳	ミルクロール じゃがいも バター 米粉 ぶどうゼリー ナタデココ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パイン もも みかん	635 23.9 25.9 2.7
24日 (水)	ごはん いわしのおかか煮 甘酢和え ごま豚汁	牛乳 いわし かつおぶし 油あげ ぶた肉 とりやさいみそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でん粉 さとう 里いも ごま	きゅうり もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	600 24.1 20.2 1.9
25日 (木)	チーズクッペ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニサラダ キャベツの塩こうじスープ	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	チーズクッペ かたくりこ 油 さとう オリーブ油 マカロニ さとう エッグケアマヨネーズ 塩こうじ	たまねぎ トマト にんにく きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	624 30.1 28.8 2.6
26日 (金)	ごはん /レモンスタッドタルト 卵焼きのあんかけ しょうが炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 / たまご れん乳 たまご ぶた肉 とうふ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ / こむぎこ マーガリン さとう 油 でん粉 さとう 油 油 さとう かたくりこ じゃがいも	/ レモン果汁 しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	663 22.7 21.5 2.7
29日 (月)	ごはん あじのカレー揚げ はりはり和え 牛肉とじゃがいものうま煮	牛乳 あじ ぎゅう肉	河北郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう ごま 油 じゃがいも さとう	にんにく たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	601 24.4 18.2 1.9
30日 (火)	バターロール キャベツメンチカツ ポテトとコーンのサラダ トマトスープパスタ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	バターロール パン粉 さとう でんぷん 油 じゃがいも コーンドレッシング スパゲッティ オリーブ油 さとう	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリトマト	583 21 23.9 2.6
31日 (水)	ごはん ポークシューマイ 太きゅうりの酢の物 八宝菜	牛乳 ぶた肉 大豆 糸かまぼこ わかめ ぶた肉 いか あさり うずら卵	河北郡市産コシヒカリ ラード でん粉 こむぎこ 油 さとう さとう 油 さとう かたくりこ ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ 太きゅうり しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ にんじん 干しいたけ たけのこ	628 27.0 22.9 2.3



☆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 豚輝 こまつな きくらげ とり野菜みそ

