



# 令和5年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



かほく市第2学校給食センター(小学校)

～ お知らせ ～  
2学期の給食開始は  
9月1日(金)です!

※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	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー(kcal)			
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
3日 (月)	ごはん /あみえびの佃煮 とりと野菜の焼きつくね じゃがいものきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 / あみえび とり肉 大豆 ベーコン きぬあつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / さとう さとう 水あめ パン粉 油 でんぶん じゃがいも 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	582	22.5	15.9	2.9
					582	22.5	15.9	2.9
					582	22.5	15.9	2.9
					582	22.5	15.9	2.9
4日 (火)	米粉ミルクロール ハムステーキ 小松菜とあさりのクリームパスタ トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 あさり 牛乳 鶏卵	米粉ミルクロール ラード でんぶん さとう マカロニ オリーブ油 生クリーム かたくり粉	にんにく こまつな しめじ トマト たまねぎ レタス	580	28.9	24.0	2.7
					580	28.9	24.0	2.7
					580	28.9	24.0	2.7
					580	28.9	24.0	2.7
5日 (水)	ごはん きびなごサクサク揚げ 切干大根のごま酢和え とり肉と冬瓜の煮物	牛乳 きびなご 大豆 みそ 糸かまぼこ とり肉 きぬあつあげ	かほく郡市産コシヒカリ 小麦粉 油 でんぶん さとう ごま さとう 油 じゃがいも さとう かたくり粉	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん しょうが とうがん にんじん こんにやく えだまめ	606	23.3	18.9	1.9
					606	23.3	18.9	1.9
					606	23.3	18.9	1.9
					606	23.3	18.9	1.9
6日 (木)	ミルクロール 春巻き 焼きそば わかめと豆腐のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 わかめ とうふ	ミルクロール 小麦粉 油 水あめ ラード でんぶん 春雨 さとう 味付き中華めん 油	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん コーン ねぎ	605	20.9	26.2	3.2
					605	20.9	26.2	3.2
					605	20.9	26.2	3.2
					605	20.9	26.2	3.2
7日 (金)	ごはん /七夕デザート 河北潟ポークのとり野菜みそ焼き 金時草の甘酢あえ 七夕汁	牛乳 河北潟ポーク とり野菜みそ あぶらあげ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ 油 ごま油 さとう パン粉 春雨	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁 金時草 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ にんじん オクラ	635	24.6	20.4	2.3
					635	24.6	20.4	2.3
					635	24.6	20.4	2.3
					635	24.6	20.4	2.3
10日 (月)	ごはん 赤魚のゆかり揚げ きざみ漬け 親子煮	牛乳 赤魚 とり肉 鶏卵 高野豆腐	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも さとう	赤しそ粉 たくあん漬け キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	632	30.4	20.2	2.1
					632	30.4	20.2	2.1
					632	30.4	20.2	2.1
					632	30.4	20.2	2.1
11日 (火)	胚芽パンズ /オレンジゼリー ハンバーグ グレーピーソース マッシュポテト ABCスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 牛肉 牛乳 ウインナー	胚芽パンズ / さとう ラード でんぶん さとう 油 マッシュポテト じゃがいも バター 生クリーム マカロニ	オレンジ果汁 たまねぎ 野菜ペースト コーン えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリー パセリ	600	24.1	22.8	2.6
					600	24.1	22.8	2.6
					600	24.1	22.8	2.6
					600	24.1	22.8	2.6
12日 (水)	ごはん コーンシューマイ 小松菜とりのナムル 韓国肉風じゃが	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 のり ぶた肉 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ でんぶん さとう 小麦粉 油 ナムルドレッシング(ごま) さとう ごま油 じゃがいも ごま	コーン たまねぎ キャベツ しょうが もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	630	24.4	20.3	1.8
					630	24.4	20.3	1.8
					630	24.4	20.3	1.8
					630	24.4	20.3	1.8
13日 (木)	レモンロールパン とり肉のスタミナ焼き 夏野菜スパゲッティ ぶた肉とキャベツのスープ	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉	レモンロールパン(卵・乳あり) さとう ごま油 ごま スパゲッティ オリーブ油	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ にんにく トマト キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	566	28.5	23.2	2.9
					566	28.5	23.2	2.9
					566	28.5	23.2	2.9
					566	28.5	23.2	2.9
14日 (金)	麦ごはん とびうおフライ たばた農園さんのサマーカレー 高松ぶどう	牛乳 とびうお ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でんぶん 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ トマト ブルーン りんご デラウエア	725	23.4	24.1	1.8
					725	23.4	24.1	1.8
					725	23.4	24.1	1.8
					725	23.4	24.1	1.8
18日 (火)	ミルク食パン /ブルーベリージャム とりのさわやか揚げ オニオンサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳	ミルク食パン / さとう かたくり粉 油 油 小麦粉 コーンクリームドレッシング 油 バター 米粉	ブルーベリー レモン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン たまねぎ パセリ	617	25.5	25.2	2.3
					617	25.5	25.2	2.3
					617	25.5	25.2	2.3
					617	25.5	25.2	2.3
19日 (水)	ごはん いわしの梅煮 みそ炒め とりごぼう汁	牛乳 いわし ぶた肉 みそ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ さとう でんぶん 油 さとう もち	しそ 梅干し キャベツ たまねぎ にんじん なら ごぼう だいこん にんじん しめじ みつば	622	25.3	18.0	2.0
					622	25.3	18.0	2.0
					622	25.3	18.0	2.0
					622	25.3	18.0	2.0
20日 (木)	ミルクロール カレーロールフライ ラビオリスープ フルーツサマーカクテル	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳 鶏卵 ぶた肉	ミルクロール ラード さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でんぶん サイダーゼリー はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな パイナップル みかん ナタデココ 大崎すいか	689	22.1	23.6	2.7
					689	22.1	23.6	2.7
					689	22.1	23.6	2.7
					689	22.1	23.6	2.7
21日 (金)	ごはん 白身魚天ぷら もやしの肉みそ炒め そうめん汁	牛乳 ホキ ぶた肉 赤みそ かまぼこ	かほく郡市産コシヒカリ 小麦粉 油 でんぶん ごま油 さとう かたくり粉 ひやむぎ さとう	たまねぎ もやし にんじん こまつな きゅうり 干しいたけ ねぎ しょうが	626	21.8	19.4	3.9
					626	21.8	19.4	3.9
					626	21.8	19.4	3.9
					626	21.8	19.4	3.9
24日 (月)	梅ごはん ささみカツ 磯香和え 夏野菜の塩豚汁 豆乳バナナコッタ(はちみつレモンソース)	牛乳 とり肉 大豆 のり ぶた肉 きぬあつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 梅干し さとう でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん 油 さとう さとう 油 豆乳クリーム 水あめ でんぶん はちみつ	キャベツ こまつな もやし なす にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ レモン果汁	622	23.5	18.5	2.8
					622	23.5	18.5	2.8
					622	23.5	18.5	2.8
					622	23.5	18.5	2.8



☆今月の地場産物☆ 河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク たまねぎ こまつな トマト  
きゅうり なす ズッキーニ ねぎ 高松デラウエア 大崎すいか とり野菜みそ

