



# 令和5年度 9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 (金)	麦ごはん チキンナゲット コーンサラダ カレーライス	牛乳 とり肉 大豆 おから  ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 米粉 油 さとう 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	748	23.0	27.0
4日 (月)	ごはん ぶた肉の香味ソース 切干大根のごま和え みそ汁	牛乳 ぶた肉  きぬあつあげ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ねりごま すりごま さとう	ねぎ しょうが にんにく 切干大根 もやし こまつな にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	654	23.6	26.0
5日 (火)	米粉ミルクロール / 青りんごゼリー ウインナー 野菜ソテー ポトフ	牛乳 ウインナー  とり肉	米粉ミルクロール / さとう 油 さとう 油 じゃがいも	/ りんご果汁 トマト たまねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん ピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	618	26.0	27.1
6日 (水)	麦ごはん 肉みそ丼の具 春雨のすのもの 中華コーンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 赤みそ 糸かまぼこ 鶏卵 とうふ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 ごま油 さとう はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん ねぎ	624	23.3	18.1
7日 (木)	キャロットパン / 豆乳プリンタルト とり肉のレモン焼き カラフルサラダ クラムチャウダー	牛乳 / 豆乳 大豆 とり肉  あさり ベーコン 牛乳	キャロットパン / さとう 米粉 油 でんぶん  ごまドレッシング じゃがいも 油 米粉 バター	レモン ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	671	33.2	31.7
8日 (金)	ごはん ししゃもフライ なすのみそ炒め すまし汁	牛乳 子持ちししゃも ぶた肉 みそ とうふ	かほく郡市産コシヒカリ パン粉 小麦粉 油 油 ごま油 さとう	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	642	23.7	24.5
11日 (月)	ごはん 肉シュウマイ 冷やし中華風サラダ ジャジャン豆腐	牛乳 ぶた肉 大豆 ロースハム きぬあつあげ ぶた肉 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ でんぶん ラード さとう 油 小麦粉 ラーメン ごま油 さとう 油 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ パプリカ にんにく しいたけ しょうが りんご ブルーン 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	690	24.9	25.1
12日 (火)	ミルクロール フライドチキン なすのミートペンネ ベーコンともやしのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	ミルクロール かたくり粉 油 ペンネマカロニ オリーブ油 さとう	なす にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし たまねぎ にんじん こまつな	583	33.1	22.0
13日 (水)	ごはん / レモンマフィン 魚のとり野菜みそマヨ焼き ひじきの炒め煮 河北滷ポークと野菜のすまし汁	牛乳 / 豆乳 大豆 ホキ とり野菜みそ ひじき さつまあげ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 米粉 油 でんぶん エッグクエアマヨネーズ 油 さとう	レモン果汁 たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	645	25.4	20.8
14日 (木)	胚芽パンズ ハムとチーズのフライ だいこんとツナのサラダ スープ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ まぐるフレーク とり肉	胚芽パンズ ラード さとう でんぶん パン粉 小麦粉 油 油 さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん きゅうり コーン たまねぎ だいこん にんじん えだまめ	588	26.9	2.8
15日 (金)	ごはん れんこんのはさみ揚げ 小松菜とうすあげの煮びたし 鶏塩うどん	牛乳 とり肉 大豆 あぶらあげ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ パン粉 でんぶん 小麦粉 油 さとう うどん ごま油	れんこん たまねぎ しいたけ こまつな にんじん はくさい にんじん しめじ ねぎ	596	21.7	17.2
18日 (月)	敬老の日						
19日 (火)	メロンパン 魚のハーブ揚げ ウインナーと野菜の炒め物 トマトパスタスープ	牛乳 たら ウインナー ぶた肉	メロンパン(卵使用) かたくり粉 油 油 マカロニ オリーブ油 さとう	セイジ タイム フェンネル ローズマリー パセリ キャベツ もやし ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	683	28.1	26.6
20日 (水)	ごはん 河北滷ポークの白ねぎだれ ハイネさんのきくらげ和え かほくの恵みのおみそ汁	牛乳 河北滷ポーク とり肉 とうふ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく りんご もやし きくらげ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな	632	23.6	23.3
21日 (木)	ミルク食パン / メープルジャム とり肉のカレーグリル コールスローサラダ ミートボールシチュー	牛乳 とり肉  とり肉 ぶた肉 大豆	ミルク食パン / さとう メープルシュガー  コーンクリーミードレッシング パン粉 でんぶん ラード 油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブルーン しょうが にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく	610	25.4	23.7
22日 (金)	ゆかりごはん / おはぎ 野菜かきあげ ごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 大豆  あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / つぶあん もち米 さとう 油 小麦粉 ねりごま さとう いらごま	赤しその粉 たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	710	19.8	20.1
25日 (月)	ごはん 魚のかば焼き風 もやしの和え物 肉じゃが	牛乳 石川県産とびうお 青のり  ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう いらごま さとう ごま油 油 じゃがいも さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	603	23.7	18.4
26日 (火)	豆パン アンサンブルエッグ ツナサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 まぐるフレーク ぶた肉	豆パン フライドポテト さとう でんぶん 油 エッグクエアマヨネーズ シェルマカロニ オリーブ油 さとう	たまねぎ キャベツ 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 スズキーニ なす えだまめ セロリ トマト パセリ	644	25.8	26.2
27日 (水)	ごはん 魚の南蛮漬け うすあげとキャベツの和え物 とり団子のみそ汁	牛乳 赤魚 あぶらあげ とり肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう パン粉 じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん	595	26.0	17.1
28日 (木)	バターロール きのこグラタン ぶた肉とキャベツのスープ フルーツのゼリー和え	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ぶた肉 豆乳	バターロール マカロニ 油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな りんご ぶどう もも パイナップル みかん マスカット	607	25.4	23.3
29日 (金)	ごはん / お月見デザート 里芋コロッケ 切干大根のうま煮 お月見汁	牛乳 ぶた肉 さつまあげ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ 油 さともいも じゃがいも さとう 油 パン粉 でんぶん さとう でんぶん じゃがいも さとう	/ みかん果汁 レモン果汁 たまねぎ にんじん コーン しいたけ 切干大根 にんじん ほしいたけ さやいんげん かぼちゃ だいこん にんじん しめじ こまつな	602	17.0	15.4



☆今月の地場産物☆ かほく郡市産コシヒカリ かほく郡市産米粉パン 牛乳 河北滷ポーク こまつな  
きくらげ とり野菜みそ じゃがいも 白ねぎ

