



# 令和5年度 10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になる(赤)	おもにエネルギーのものになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
2日 (月)	ごはん とんかつ キャベツのごまあえ 大根とあつあげの煮もの	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ	河北都市産コシヒカリ こむぎこ パン粉 油 さとう すりごま ごま さといも さとう	キャベツ もやし しめじ だいこん にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん	668 24.7 25.5 1.7
3日 (火)	ミルクロール 野菜とうふナゲット こまつなとれんこんのサラダ カレーうどん	牛乳 とうふ 魚すりみ 豆乳 大豆 ロースハム ぶた肉 豆腐 みそ	ミルクロール 油 でん粉 こむぎこ さとう 油 さとう うどん 油 カレールウ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン こまつな れんこん キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	621 22.8 29.4 2.6
4日 (水)	ごはん /ヨーグルト いわしのおかか煮 しょうが炒め みそけんちん汁	牛乳 / ヨーグルト いわし かつおぶし ぶた肉 豆腐 みそ	河北都市産コシヒカリ さとう でん粉 油 さとう かたくりこ ごま油	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	625 26.4 20.3 2.4
5日 (木)	胚芽パンズ ハムステーキ さけのレモンクリームパスタ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 さけ 牛乳 ぶた肉	胚芽パンズ ラード でん粉 さとう スパゲッティ バター 生クリーム	たまねぎ しめじ エリンギ レモン えだまめ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	596 29.4 24.3 3.0
6日 (金)	わかめごはん こうやどうふとじゃがいもの甘辛がらめ はりはりあえ とり野菜汁	牛乳 / わかめ こうやどうふ 青のり とり肉 とりやさしみそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ じゃがいも 油 さとう 水あめ さとう ごま ごま油	だいこんづけ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	625 21.2 17.7 3.0
10日 (火)	キャロットパン /米粉ブルーベリータルト メバルのピザソースかけ 野菜のチーズ煮 ラビオリスープ	牛乳 / 豆乳 大豆 メバル ベーコン チーズ ぶた肉	キャロットパン/ 米粉 さとう 油 水あめ でん粉 かたくりこ 油 オリーブ油 さとう じゃがいも オリーブ油 パンこ こむぎこ 油 でん粉	/ ブルーベリー果汁 たまねぎ にんにく トマト パセリ たまねぎ コーン えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	654 26.5 25.4 2.7
11日 (水)	ごはん そぼろツッコーごはんの具 焼き栗コロッケ こまつなごま汁	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ひじき みそ 油あげ みそ	河北都市産コシヒカリ 油 さとう でん粉 り じゃがいも さつまいも 油 パン粉 小麦粉 水あめ さとう でん粉 もち ねりごま	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん だいこん こまつな	703 24.4 24.1 2.0
12日 (木)	ミルクロール /チョコクリーム ハンバーグのオニオンソース かほくの秋サラダ 大根のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 とり肉	ミルクロール / チョコクリーム パンこ でん粉 ラード じゃがいも さとう 油 さつまいも エッグゲアマヨネーズ ごま	たまねぎ きくらげ れんこん にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	638 24.9 27.9 2.6
13日 (金)	ゆかりごはん 石川県産かますフライ 野菜とはるさめの炒め物 あさりのみそ汁	牛乳 かます ぶた肉 あさり わかめ あつあげ みそ	河北都市産コシヒカリ パン粉 でん粉 油 油 ごま油 はるさめ さとう	赤しその粉 たまねぎ にんじん もやし たけのこ いら はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	602 24.3 20.0 3.0
16日 (月)	ごはん 赤魚の塩こうじ揚げ しめじ和え すきやき風煮	牛乳 赤魚 牛肉 やきどうふ	河北都市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう くるま麩 さとう 油	しめじ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	627 28.2 20.7 1.6
17日 (火)	バターロール ラザニア じゃがいもとブロッコリーのサラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	バターロール マカロニ 油 生クリーム さとう じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン だいこん たまねぎ にんじん パセリ	587 24.6 24.5 3.1
18日 (水)	麦ごはん バターチキンカレー フルーツのゼリーあえ	牛乳 とり肉 ヨーグルト 牛乳	河北都市産コシヒカリ 白麦 油 バター じゃがいも こむぎこ カレールウ 生クリーム マスケットゼリー 梨ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご パイナップル もも みかん りんご	685 19.1 17.8 1.8
19日 (木)	きなこ揚げパン 野菜とりつくね 大根とツナの中巻サラダ 豆乳タンタンスープ	牛乳 / きなこ とり肉 大豆 まぐるフレーク とり肉 とうふ みそ 豆乳	米粉ミルクロール さとう 油 パン粉 でん粉 油 さとう ごま油 さとう ごま油 ねりごま	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ	606 28.0 25.2 3.1
20日 (金)	麦ごはん かわきた味噌豚どん きくらげと卵の炒め物 かわきたおだしのおみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ たまご とうふ わかめ みそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ ごま油 さとう いちじくジャム でん粉 油 ごま油 さとう	たまねぎ しめじ ねぎ かほく市産きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	617 23.8 19.9 2.4
23日 (月)	ごはん /ミニたい焼き ぎんだらのねぎみそ焼き いそか和え さつまいものっぺい汁	牛乳 ぎんだら みそ のり かまぼこ	河北都市産コシヒカリ / こむぎこ さとう 油 米粉 小豆あん さとう さとう さつまいも かたくりこ	ねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	627 21.3 16.8 1.8
24日 (火)	ミルクロール ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンのソテー ポークピーンズ	牛乳 たまご ハム チーズ ぶた肉 大豆	ミルクロール 油 さとう でん粉 油 油 マカロニ さとう	ブロッコリー コーン しめじ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	590 29.1 18.8 2.5
25日 (水)	ごはん 石川県産さばの竜田揚げ まこもとれんこんのバター醤油炒め 豚輝と大根のうま煮	牛乳 さば ぶた肉	河北都市産コシヒカリ でん粉 油 さとう バター 油 さといも さとう	まこも れんこん にんじん しめじ 枝豆 にんにく だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	639 26 24.2 1.5
26日 (木)	豆パン 鶏肉のマーメレード焼き カラフルごぼうサラダ かほつくりのシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳	豆パン マーメレード さとう 油 ごま さつまいも 油 米粉 バター 生クリーム	にんにく レモン果汁 ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー	686 30.2 24.8 2.7
27日 (金)	ごはん 春巻き ひじきとれんこんのナムル 豚キムチラーメン	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき ぶた肉 みそ	河北都市産コシヒカリ こむぎこ 油 水あめ ラード でん粉 はるさめ さとう さとう ごま油 ごま ラーメン ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ れんこん きゅうり にんじん キムチ はくさい もやし いら ねぎ	659 20.7 23.6 2.2
30日 (月)	チキンライス /1食用ケチャップ オムライスシート マカロニサラダ 豚肉と千切り野菜のスープ	牛乳 / とり肉 たまご まぐるフレーク ぶた肉	河北都市産コシヒカリ バター さとう 油 さとう でん粉 油 マカロニ エッグゲアマヨネーズ さとう	たまねぎ にんにく トマト パプリカ マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	614 23.5 22.5 2.9
31日 (火)	ミルクロール かぼちゃひき肉フライ 焼きそば サンラータンスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 ぶた肉 たまご とうふ	ミルクロール さとう ラード でん粉 パン粉 小麦粉 油 中華めん 油 かたくりこ ごま油 ラー油	かぼちゃ たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	633 24.1 26.6 3.2



☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北都市産米粉パン 豚輝 こまつな きくらげ  
大崎だいこん まこも 白ねぎ かほつくり とり野菜みそ

