かほく市第2学校給食センター（小学校）

令和5年度　1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)
9日 (火)	ミルクロール　/　みかんクレープ ポテトリヨネーズ コーンサラダ ペイザンヌスープ	牛乳　/　豆乳　大豆 ぶた肉 とり肉	ミルクロール　/　油　さとう　米粉　水あめ　でんぷん ポテトチップス　油　さとう さとう　油	みかん果汁　レモン果汁 たまねぎ　パセリ キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン だいこん　たまねぎ　かぶ　こまつな　にんじん	628 22.7 27.9 2.4
10日 (水)	ごはん　かがみびらき献立 いわしのごまみそ煮 紅白なます 雑煮	牛乳 いわし　みそ あぶらあげ とり肉	かほく市産コシヒカリ さとう　油　でんぷん　すりごま さとう　ごま もち　さといも	だいこん　にんじん はくさい　にんじん　みつば	602 22.8 15.0 1.7
11日 (木)	チーズクッペ 豆腐ととり肉のフライ ウインナーとキャベツのペペロンチーノ 冬野菜のポトフ	牛乳 木綿豆腐　とり肉 ウインナー ぶた肉	チーズクッペ パン粉　さとう　でんぷん　油 スパゲッティ　オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ　ねぎ キャベツ　たまねぎ　赤ピーマン　にんにく たまねぎ　だいこん　にんじん　れんこん　しめじ	621 25.1 25.7 2.9
12日 (金)	ごはん 源氏豆 車ふの卵とじ みかん	牛乳 大豆　こんぶ 鶏卵　とり肉	かほく市産コシヒカリ かたくり粉　油　さとう　水あめ 車ふ　さとう	たまねぎ　たけのこ　にんじん　こまつな みかん	634 27.5 18.7 1.3
15日 (月)	ごはん ビビンバの具 チヂミ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛肉 おから　大豆 わかめ　とうふ	かほく市産コシヒカリ 油　さとう　いりごま　ごま油 米粉　じゃがいも　でんぷん　さとう　油	にんにく　しょうが　切干大根　にんじん　もやし　こまつな にんじん　たまねぎ　にら　にんにく たまねぎ　にんじん　コーン　ねぎ	665 21.2 24.0 2.4
16日 (火)	豆パン　/　豆乳プリン 魚のピザ焼き もやしとコーンのソテー 肉団子と野菜のスープ	牛乳　/　豆乳 ホキ　チーズ とり肉	豆パン　/　水あめ　さとう オリーブ油　さとう　油 油 パン粉	たまねぎ　ピーマン　トマト　にんにく もやし　コーン　しめじ　こまつな たまねぎ　ねぎ　しょうが　だいこん　にんじん	630 29.7 21.4 3.0
17日 (水)	わかめごはん 野菜かきあげ きのこあえ あんかけうどん	牛乳　/　わかめ 大豆 かまぼこ　あぶらあげ	かほく市産コシヒカリ　白麦 油　小麦粉 さとう うどん　さとう　かたくり粉	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく しめじ　キャベツ　こまつな　にんじん ほししいたけ　はくさい　にんじん　ねぎ　しょうが	652 18.7 18.4 2.7
18日 (木)	ナン ささみカツ キャベツのレモンサラダ ポークキーマカレー	牛乳 とり肉　大豆 ぶた肉	ナン パン粉　小麦粉　でんぷん　油 さとう 油　じゃがいも　小麦粉　バター　カレールウ	キャベツ　きゅうり　にんじん　レモン果汁 にんにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン　りんご　トマト　プルーン	622 27.6 26.3 3.1
19日 (金)	ごはん　/　りんご 里芋コロッケ　紫波町ブルーキャッツコラボ献立 きんぴられんこん 紫あ波せごまみそ汁	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 絹厚揚げ　みそ	かほく市産コシヒカリ さといも　じゃがいも　さとう　油　パン粉　でんぷん ごま油　さとう さつまいも　ねりごま　いりごま	紫波町産りんご たまねぎ　にんじん　コーン　しいたけ れんこん　こんにゃく　にんじん　えだまめ　にんにく　しょうが はくさい　しめじ　だいこん　ねぎ	644 18.5 18.9 1.9
22日 (月)	ごはん 子持ちししゃもフライ 鶏そぼろ すまし汁	牛乳 ししゃも とり肉　大豆　鶏卵 とうふ	かほく市産コシヒカリ パン粉　小麦粉　油 油　さとう　でんぷん　いりごま	しょうが　えだまめ たまねぎ　にんじん　だいこん　えのきたけ　こまつな	621 25.6 21.6 1.8
23日 (火)	バターロール ハムステーキ しゃきしゃきサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉　ぶた肉 ベーコン　あさり　牛乳　白いんげん豆	バターロール ラード　でんぷん　さとう ねりごま　さとう　油 油　じゃがいも　小麦粉　バター　生クリーム	もやし　きゅうり　にんじん たまねぎ　にんじん　しめじ　えだまめ	600 25.3 27.6 2.7
24日 (水)	ごはん　のと献立 ぶりの照り焼き 能登いかとブロッコリーの炒め物 冬野菜のあったか汁	牛乳 ぶり いか あぶらあげ　とうふ　みそ	かほく市産コシヒカリ でんぷん　小麦粉　油　さとう 油　さとう　かたくり粉　ごま油	しょうが ブロッコリー　しょうが　ねぎ だいこん　はくさい　しいたけ　にんじん　ごぼう　ねぎ	670 30.5 25.6 2.0
25日 (木)	ライ麦パン　/　バウムクーヘン カリーブルスト ドイツ風ポテトサラダ　ドイツ献立 チキンスープ	牛乳　/　鶏卵　牛乳 トンキーウインナー まぐろフレーク　ヨーグルト とり肉	ライ麦パン　/　さとう　小麦粉　水あめ　マーガリン　でんぷん　油　練乳 さとう じゃがいも　エッグケアマヨネーズ 油　マカロニ	にんじん　きゅうり にんにく　しょうが　セロリー　たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ　パセリ	630 24.5 29.8 3.0
26日 (金)	ごはん　駒ケ根市かほく市コラボ献立 駒ケ根ソースカツ キャベツの黒ごまあえ かっぱすいとん	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ　とり野菜みそ	かほく市産コシヒカリ 小麦粉　パン粉　油　さとう いりごま　すりごま　さとう すいとん　さつまいも	キャベツ　にんじん　きゅうり だいこん　にんじん　ごぼう　こまつな　ねぎ	705 24.1 24.5 2.5
29日 (月)	ゆかりごはん　かが献立 小松基地空自空揚げ 加賀れんこんとにんじんのおかかあえ 五郎島金時のめった汁	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ　みそ	かほく市産コシヒカリ 米粉　かたくり粉　油 さとう さつまいも	赤しその粉 しょうが キャベツ　もやし　れんこん　にんじん たまねぎ　こんにゃく　にんじん　だいこん　しめじ	572 22.6 15.8 2.5
30日 (火)	米粉ミルクロール　ふるさと給食 ほうれん草オムレツ フルーツきんとん かほくのゴロゴロ野菜スープ	牛乳 鶏卵 チーズ ぶた肉　ベーコン	米粉ミルクロール でんぷん　さとう　油 さつまいも　バター　さとう 油　長いも	ほうれんそう パイナップル　りんご かぶ　れんこん　たまねぎ　にんじん　しいたけ　こまつな	562 24.4 21.0 2.3
31日 (水)	麦ごはん ハンバーグ オニオンサラダ ハヤシライス	牛乳 とり肉　ぶた肉　大豆 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ　白麦 ラード　でんぷん　さとう　油　じゃがいも 油　小麦粉　コーンクリーミードレッシング じゃがいも　油　バター　ハヤシルウ	たまねぎ キャベツ　ブロッコリー　にんじん　たまねぎ たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　トマト	715 24.3 25.3 2.3

全国学校給食週間

✿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

トンキーウインナー　こまつな　とり野菜みそ

れんこん　河北潟ポーク　かほっくり　長いも