



令和5年度 2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	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(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)	糖質(g)	塩分(g)
1日 (木)	ミルク食パン / いちごジャム	牛乳	ミルク食パン / さとう	/ いちご	603			
	トマトチーズグラタン  えんじん献立	とり肉 牛乳 チーズ	マカロニ バター 米粉	にんにく しめじ たまねぎ えだまめ トマト	27.3			
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ ぶた肉ともやしのスープ	ぶた肉	じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー コーン 	23.0			
2日 (金)	ごはん / せつぶん豆	牛乳 / 大豆	かほく市産コシヒカリ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ	2.6			
	いわしのサクサク揚げ	いわし 大豆	こむぎこ パン粉 でんぶん 油		629			
	ごまあえ  ☆せつぶん献立☆ じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも ねりごま	キャベツ もやし にんじん ごまつな	23.4			
5日 (月)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ	たまねぎ にんじん ねぎ	22.7			
	野菜コロッケ	大豆粉	じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう 油	キャベツ もやし にんじん ごまつな	2.1			
	ゆかりあえ みそおでん	ちくわ さつまあげ あつあげ うずら卵 みそ	さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉	622			
6日 (火)	ミルクロール / さつまいもと栗のタルト	牛乳 / 豆乳	ミルクロール/さつまいも さとう 米粉 栗 油	だいごん にんじん ごんにやく さやいんげん	20.2			
	トマトミートオムレツ	卵 とり肉	油	たまねぎ トマト	19.8			
	ジャーマンポテ ラビオリスープ	ウインナー ぶた肉	オリーブ油 じゃがいも こむぎこ 油 パン粉	たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ごまつな	2.0			
7日 (水)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ		653			
	ぶた丼(具)	ぶた肉	油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	24.4			
	さんべい汁  焼きいも(かほっくり)	さけ	じゃがいも  さつまいも	だいごん にんじん ごぼう ごんにやく ねぎ	18.9			
8日 (木)	チーズクッペ	牛乳	チーズクッペ		2.6			
	めばるのハーブ揚げ	めばる	かたくり粉 油	バジル パセリ 	599			
	コールスローサラダ ミネストローネ	豚肉 県産大豆	さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト	28.1			
9日 (金)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ		27.0			
	とり肉のタッカルビソース	とり肉	かたくり粉 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん	2.4			
	もやしのナムル 卵入りトックスープ	卵	ドレッシング ごま トック	もやし きゅうり にんじん はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	608			
12日 (月)	建国記念の日(振替休日)							
13日 (火)	胚芽パンズ / ハートのチョコプリン	牛乳 / 豆乳	胚芽パンズ / さとう ココア		662			
	ハートのハンバーグ  ハレンタイン ♥献立♥	とり肉 ぶた肉 大豆	ラード 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが	24.5			
	ブロッコリーのサラダ コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 	さとう 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	27.6			
14日 (水)	麦ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ 白麦		2.6			
	きびなごカリカリフライ	きびなご	じゃがいも 水あめ 米粉 油 でん粉	しょうが	724			
	福神漬あえ かほっくりカレー	豚肉	さとう さつまいも 油 こむぎこ バター カレールフ	福神漬(だいごん なす きゅうり れんこん しょうが他) キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	20.8			
15日 (木)	バターロール / くだもの	牛乳	バターロール	/ デコボン(予定)	23.0			
	ぶた肉のトマトソースかけ	ぶた肉	かたくり粉 油 さとう	トマト たまねぎ にんにく	2.2			
	スパゲッティボンゴレ キャベツとコーンのスープ	あさり とり肉	スパゲッティ オリーブ油 油	たまねぎ しめじ にんにく パセリ たまねぎ キャベツ コーン にんじん ごまつな	638			
16日 (金)	わかめごはん	牛乳 / わかめ	かほく市産コシヒカリ 白麦		28.8			
	魚の南蛮漬け	あかうお	かたくり粉 油 さとう	たまねぎ にんにく	27.7			
	ポテトサラダ とり野菜汁	ロースハム とり肉 とり野菜みそ	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	たまねぎ キャベツ コーン にんじん ごまつな	2.4			
19日 (月)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ		662			
	黒豆がんものふくめ煮	黒豆がんも	さとう	ねぎ	26.0			
	きりぼしだいごんのみそ炒め じゃがいものそぼろ煮	みそ とり肉 大豆	ごま油 さとう 油 じゃがいも さとう かたくり粉	きゅうり コーン はくさい だいごん えのきたけ にんじん ねぎ	21.2			
20日 (火)	ミルクロール	牛乳	ミルクロール		3.1			
	チキンキャベツメンチカツ	とり肉	パン粉 でんぶん さとう 油	たまねぎ にんじん ごんにやく さやいんげん	627			
	カラフルごぼうサラダ かほっくりのシチュー	ベーコン 牛乳	さとう 油 さつまいも 油 米粉 バター 生クリーム	キャベツ たまねぎ 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	1.9			
21日 (水)	ごはん / ルビーロマンゼリー	牛乳	かほく市産コシヒカリ / さとう	/ ルビーロマン果汁	22.3			
	ねぎ焼き 	ふるさと  牛乳 ☆給食☆ いか たら	こむぎこ でんぶん 米粉 油 さとう	キャベツ ねぎ しょうが	25.8			
	小松菜ときくらげのマヨサラダ 河北潟ポークと長いものうま塩そぼろ汁	ぶた肉 とうふ 	エッグケアマヨネーズ すりごま 長いも かたくり粉	ごまつな きくらげ れんこん コーン だいごん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	21.2			
22日 (木)	豆パン	牛乳	豆パン		2.3			
	とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油	しょうが	603			
	えだまめともやしのあえもの みそラーメン	糸かまぼこ ぶた肉 みそ	さとう ごま ごま油 ラーメン ごま油	えだまめ もやし にんじん キャベツ たまねぎ コーン にんじん ねぎ にんにく しょうが	29.4			
23日 (金)	天皇誕生日							
26日 (月)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ		616			
	さばのねぎみそ焼き 	さば みそ	さとう	ねぎ	29.6			
	ひじきとじゃがいもの煮物 のっぺい汁	ひじき さつま揚げ とり肉	じゃがいも 油 さとう さといも かたくり粉	にんじん さやいんげん だいごん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば	20.4			
27日 (火)	きなご揚げパン	牛乳 / きなご	米粉ミルクロール 油 さとう		2.0			
	とりと野菜のつくね	とり肉 大豆	パン粉 油 さとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 	28.5			
	ツナとだいごんのさっぱりあえ ワタンスープ	まぐろフレーク わかめ ぶた肉	さとう ワタ(こむぎこ)	だいごん ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ にんじん きくらげ ごまつな ねぎ	24.5			
28日 (水)	ごはん	牛乳	かほく市産コシヒカリ		2.8			
	焼きギョーザ	ぶた肉 とり肉 大豆	こむぎこ 油 ラード さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが	655			
	パンサンスウ マーボー豆腐	ロースハム 牛肉 ぶた肉 大豆 とうふ みそ	はるさめ さとう ごま油 油 さとう かたくり粉 ごま油	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ なら	26.1			
29日 (木)	ミルクロール	牛乳	ミルクロール		20.8			
	ハムとチーズのフライ	ぶた肉 とり肉 チーズ 	ラード さとう パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	2.9			
	焼きそば もやしのスープ	ぶた肉 とうふ とり肉	ちゅうかめん 油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	604			



☆今月の地場産物☆

・かほく市産コシヒカリ ・河北市産米粉パン ・河北潟ポーク
 ・こまつな ・れんこん ・かほっくり ・きくらげ ・砂丘長いも ・白ねぎ

