

令和4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(水)	ごはん とりと野菜のつくね じゃがいものカレーいため かす汁	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ぶた肉 あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ パン粉 油 さとう じゃがいも さとう バター さつまいも 酒かす	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい だいこん にんじん ねぎ	613	24.5	17.7	2.0	
2日(木)	バターロール かほっくりグラタン 花野菜サラダ ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ぶた肉	バターロール さつまいも マカロニ 油 米粉 さとう 油	たまねぎ えだまめ ブロッコリー カリフラワー どうもろこし 赤ピーマン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	593	27.0	24.3	2.4	
3日(金)	ごはん / まんでん大豆 いわしのかば焼き風 ごますあえ のつべい汁 ※せつぶん・えほん献立※	牛乳 / 大豆 いわし 青のり あぶらあげ とり肉	かほく郡市産コシヒカリ / さとう かたくりこ 油 さとう さとう ごま さといも かたくりこ	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	612	25.1	20.6	1.7	
6日(月)	ごはん 野菜クロック いそかあえ みそおでん	牛乳 大豆粉 のり ちくわ さつまあげ あつあげ うずら卵 みそ	かほく郡市産コシヒカリ じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう 油 さとう さといも さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん ごんにやく	626	20.6	19.3	2.0	
7日(火)	米粉ミルクロール ほうれん草オムレツ かほっくりサラダ れんこん団子のポトフ	牛乳 たまご ロースハム とり肉 ぶた肉	米粉ミルクロール 油 さつまいも エッグゲアマヨネーズ パン粉 油 さとう	ほうれん草 ブロッコリー きゅうり れんこん だいこん かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	608	25.3	26.7	2.6	
8日(水)	ゆかりごはん とり肉のおいだれ うすあげと小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう さとう じゃがいも	赤しその粉 しょうが にんにく りんご こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	595	22.2	20.1	3.1	
9日(木)	セルフサンド(胚芽パンズ) ハムステーキ・スライスチーズ えびのトマトクリームスパゲッティ 大根と白菜のスープ	牛乳 ハム チーズ えび ぶた肉	胚芽パンズ スパゲッティ オリーブ油 さとう 生クリーム	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト だいこん はくさい たまねぎ にんじん パセリ	623	30.6	26.6	3.2	
10日(金)	ごはん さばのみりん焼き きんぴられんこん かき玉汁	牛乳 さば さつまあげ たまご とうふ	かほく郡市産コシヒカリ さとう ごま ごま油 さとう かたくりこ	れんこん ごんにやく にんじん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	601	26.9	20.2	2.2	
13日(月)	ごはん 揚げシューマイ キャベツとわかめのナムル タンタン麺	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 糸かまぼこ ぶた肉 みそ	かほく郡市産コシヒカリ ラード パン粉 小麦粉 さとう ごま油 ラーメン ごま油 ごま	どうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	611	21.5	21.5	2.2	
14日(火)	ミルクロール / ハートのチョコプリン ハンバーグ 春雨サラダ ピーフシチュー	牛乳 / 豆乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ロースハム 牛肉	ミルクロール / さとう でん粉 ラード 油 じゃがいも はるさめ さとう オリーブ油 じゃがいも バター さとう 米粉	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ブロッコリー	694	28.4	29.0	3.0	
15日(水)	ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根のごまあえ じゃがいものそぼろ煮 ミルク食パン / いちごジャム	牛乳 さんま とり肉 大豆	ごはん さとう でん粉 さとう ごま サラダ油 じゃがいも さとう かたくりこ	だいこん 切干だいこん こまつな にんじん たまねぎ にんじん ごんにやく さやいんげん	634	25.4	19.7	1.8	
16日(木)	ごはん ぶた肉のオニオンソース 白玉スープ くだもの	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ミルク食パン / さとう 油 さとう もち しおこうじ	/ いちご たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ デコポン(予定)	608	24.7	23.2	2.6	
17日(金)	ごはん 大豆と野菜のごまからめ 根菜カレー	牛乳 大豆 ぶた肉 白いんげん豆	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 さつまいも かたくりこ 油 さとう 水あめ ごま 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	にんじん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ごぼう プルーン りんご	757	22.9	26.3	2.0	
20日(月)	わかめごはん とり肉のからあげ ポテトサラダ あつあげのみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 チーズ ヨーグルト あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ 油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	658	24.5	21.7	2.9	
21日(火)	豆パン メバルの香草パン粉焼き ブロッコリーのソテー おいもときのこのチャウダー	牛乳 メバル ウインナー ベーコン 牛乳	豆パン オリーブ油 パン粉 油 さつまいも バター 米粉 生クリーム	パセリ ミックスハーブ ブロッコリー もやし 赤ピーマン たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ	636	26.9	23.0	2.6	
22日(水)	ごはん たまご焼きのしょうがあんかけ ひじき入り五目豆 とん汁	牛乳 たまご ひじき 大豆 さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 油 さとう さといも	しょうが にんじん ごんにやく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	602	25.1	19.3	2.5	
23日(木)	天皇誕生日								
24日(金)	ごはん れんこんとかほっくりの酢豚 たまごときくらげのスープ ルビーロマンゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さつまいも さとう かたくりこ さとう	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ルビーロマン果汁 ぶどう果汁	666	23.4	20.0	2.3	
27日(月)	ごはん ちくわのゆかりあげ おかあえ とり野菜	牛乳 ちくわ かつおぶし とり肉 あつあげ とりやさいみそ	かほく郡市産コシヒカリ てんぷら粉 油 さとう さとう	赤しその粉 ブロッコリー にんじん もやし にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ごんにやく ねぎ	572	23.2	17.3	2.5	
28日(火)	チーズクッペ / ミノももゼリー ぶりフライ コールスローサラダ トマトスープパスタ	牛乳 ぶり ベーコン	チーズクッペ / さとう 粉あめ こむぎこ パン粉 油 エッグゲアマヨネーズ さとう スパゲッティ オリーブ油 さとう	/ もも果汁 キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	638	25.5	28.6	2.9	

☆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
- ・河北湯ポーク
- ・こまつな
- ・れんこん
- ・かほっくり
- ・きくらげ
- ・ねぎ