令和4年度　10月分　給食予定献立表　3色食品表

かほく市第2学校給食センター
（小学校）

※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）
3日 (月)	**ごはん** **とり肉のレモンソースがけ** **いそかあえ** **くるまぶの卵とじ**	牛乳 とり肉 のり 卵　牛肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ　油　さとう さとう くるまぶ　じゃがいも　さとう	 レモン果汁 キャベツ　こまつな　もやし たまねぎ　にんじん　しめじ　みつば	634 30.3 20.1 1.9
4日 (火)	**はいがバンズ　/　みかんクレープ** **かつおフライ** **やきそば** **もやしのスープ**	牛乳 / 豆乳 かつお ぶた肉	はいがバンズ / こめこ　油　さとう　水あめ パンこ　こむぎこ　油 ちゅうかめん　油　さとう	/ みかん　みかん果汁　レモン果汁 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　こまつな　ねぎ	656 27.1 26 3.2
5日 (水)	**ごはん** **くろまめがんものふくめ煮** **ぶた肉とだいこんのうま煮** **じゃがいものみそ汁**	牛乳 くろまめ　だいず ぶた肉 とうふ　わかめ　みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう　上新粉　油 油　さといも　さとう じゃがいも	 にんじん だいこん　にんじん　えだまめ たまねぎ　ねぎ	597 23.6 19.6 2.3
6日 (木)	**ミルク食パン / チョコクリーム** **ハムステーキ** **かぼちゃとチーズのサラダ** **だいこんとはくさいのスープ**	牛乳　/　れん乳 とり肉　ぶた肉 チーズ ぶた肉	ミルク食パン / 水あめ　さとう ラード　でんぷん　さとう マカロニ　エッグケアマヨネーズ	 かぼちゃ　きゅうり だいこん　はくさい　たまねぎ　にんじん　パセリ	591 24.5 24.2 2.8
7日 (金)	**ゆかりごはん / むらさきいもチップス** **さんまのゆずみそ煮** **きりぼしだいこんのそぼろ煮** **卵とこまつなのみそ汁**	牛乳 さんま　みそ　★目によい献立★ ぶた肉 たまご　みそ	かほく郡市産コシヒカリ / むらさきいも　油　さとう こめこ　さとう　目の愛護デー 油　さとう	ゆかりこ ゆず きりぼしだいこん　にんじん　ほししいたけ　えだまめ こまつな　たまねぎ　にんじん　えのきたけ	631 24.1 23.1 2.8
１１日 (火)	**まめパン** **チキンのチーズやき** **きのこのバターしょうゆいため** **ラビオリスープ**	牛乳 とり肉　チーズ ベーコン ぶた肉	まめパン パンこ　さとう　油 バター こむぎこ　油　パンこ	 赤ピーマン　パセリ エリンギ　しめじ　たまねぎ　とうもろこし　ほうれんそう たまねぎ　キャベツ　にんじん　かぶ	617 29.0 21.9 2.8
１２日 (水)	**ごはん** **メバルのたつたあげ** **ごまあえ** **とりやさい**	牛乳 メバル ぶた肉　きぬあつあげ　とりやさいみそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ　油 ごま　さとう さとう	 しょうが キャベツ　こまつな　しめじ　にんじん にんにく　はくさい　たまねぎ　にんじん　えのきたけ　もやし　ねぎ	614 25.6 21.9 2.2
１３日 (木)	**チーズクッペ　/　ぶどうゼリー** **トマトミートオムレツ** **かほっくりサラダ** **ぶた肉と千切りやさいのスープ**	牛乳 たまご　とり肉 ロースハム ぶた肉	チーズクッペ / 水あめ　さとう 油 かほっくり　エッグケアマヨネーズ	/ ぶどう果汁 たまねぎ　トマト 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	620 24.0 27.6 2.8
１４日 (金)	**むぎごはん** **げんじまめ** **のといかのマリネサラダ** **バターチキンカレー**	牛乳 だいず　こんぶ いか とり肉　ヨーグルト　牛乳	かほく郡市産コシヒカリ　はくばく 油　水あめ　さとう　かたくりこ 油　さとう 油　バター　こむぎこ　じゃがいも　カレールウ　生クリーム	 キャベツ　たまねぎ　赤ピーマン にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　プルーン　りんご	755 26.7 24.5 2.4
１７日 (月)	**ごはん** **ぶた肉のりんごソース** **ひじきとじゃがいもの煮もの** **あさりのみそ汁**	牛乳 ぶた肉 ひじき　さつまあげ あさり　きぬあつあげ　みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ　油　さとう じゃがいも　油　さとう	 りんご にんじん　さやいんげん だいこん　にんじん　えのきたけ　こまつな	635 24.1 24.3 2.2
１８日 (火)	**きなこあげパン** **卵チーズロール** **れんこんとブロッコリーのサラダ** **豆乳タンタンスープ**	牛乳　きなこ たまご　チーズ とり肉　とうふ　豆乳　みそ	こめこパン　油　さとう さとう　油　でんぷん 油　さとう ごま油　ごま	 れんこん　ブロッコリー　とうもろこし 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	616 28.8 26.9 2.7
１９日 (水)	**わかめごはん** **やきぐりコロッケ** **ごもくまめ** **さわにわん**	牛乳　わかめ だいず　さつまあげ　こうやどうふ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ　はくばく じゃがいも　さつまいも　くり　パンこ　こむぎこ　水あめ　油 さとう	 にんじん　こんにゃく　さやいんげん だいこん　にんじん　ごぼう　えのきたけ　みつば	668 22.1 20.4 2.6
２０日 (木)	**キャロットパン** **赤魚のこうそうやき** **アラビアータ** **だいこんとさつまいものスープ**	牛乳 赤魚 ベーコン とり肉　だいず	キャロットパン オリーブ油 スパゲッティ　オリーブ油 でんぷん　パンこ　さとう　かほっくり	 パセリ　バジル　ハーブミックス にんにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン たまねぎ　だいこん　にんじん　ねぎ	584 27.8 20.4 2.8
２１日 (金)	**ごはん** **まこもの火牛いため** **大崎だいこんの肉みそおでん** **加賀しずくゼリー**	牛乳 牛肉　☆ふるさと給食☆ ぶた肉　赤みそ　きぬあつあげ　魚肉　うずら卵	かほく郡市産コシヒカリ ごま油　さとう ごま油　油　さとう　かたくりこ　さといも さとう	 まこも　れんこん　たまねぎ　にんじん　こまつな ごぼう　たまねぎ　ねぎ　だいこん　にんじん　こんにゃく 加賀しずく　なし果汁	624 22.4 18.4 1.9
２４日 (月)	**ごはん** **きびなごカリカリフライ** **はくさいとチキンのレモンサラダ** **カレーうどん**	牛乳 きびなご とり肉 ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 水あめ　さとう　じゃがいも　でんぷん　こめこパンこ　油 エッグケアマヨネーズ うどん　油　カレールウ	 しょうが はくさい　ブロッコリー　にんじん　レモン にんにく　たまねぎ　にんじん　ねぎ	678 22.3 23.4 2.2
２５日 (火)	**ココアミルクロール** **かぼちゃチーズフライ** **マカロニとツナのサラダ** **ふわふわ卵スープ**	牛乳 チーズ　牛乳 ひじき　まぐろフレーク 卵　とうふ	ココアミルクロール パンこ　さとう　マーガリン　油 ごま　マカロニ　さとう　油 パンこ	 かぼちゃ キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　たまねぎ　にんじん　パセリ	587 23.4 24.3 2.3
２６日 (水)	**ごはん** **とりとやさいのやきつくね** **かほっくりのあまからがらめ** **とん汁**	牛乳 とり肉　だいず ぶた肉　あぶらあげ　とりやさいみそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう　油　パンこ かほっくり　かたくりこ　油　さとう　ごま	 たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ ごぼう　にんじん　えだまめ だいこん　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ	644 22.8 19.7 2.0
２７日 (木)	**バターロール** **いかリングフライ** **コールスローサラダ** **トマトポトフ**	牛乳 いか　たまご とり肉　ウインナー	バターロール こむぎこ　油　パンこ エッグケアマヨネーズ　さとう じゃがいも　さとう	 キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし たまねぎ　だいこん　にんじん　ブロッコリー　トマト	556 24.9 22.6 2.4
２８日 (金)	**ごはん　　/ りんご** **さばのみりんやき** **きりぼしだいこんの牛乳煮** **しあわせごまみそ汁**	★紫波町(しわちょう)献立★　牛乳 さば さつまあげ　こうやどうふ　牛乳 きぬあつあげ　みそ　とりやさいみそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう　ごま さとう さといも　ごま	/ 紫波町産りんご きりぼしだいこん　にんじん　ほししいたけ　さやいんげん はくさい　しめじ　こまつな　ねぎ	629 25.8 20.2 2.0
３１日 (月)	**オムライス　/　ハロウィンデザート** **オムライスシート** **ごぼうとじゃがいものサラダ** **コーンポタージュ**	牛乳　とり肉　/　豆乳　だいず たまご　★ハロウィン献立★ ベーコン　牛乳	かほく郡市産コシヒカリ　バター　油　こめこ / さとう 油　さとう　水あめ　はちみつ じゃがいも　ごまドレッシング 油　バター　こめこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　とうもろこし / かぼちゃ ごぼう　にんじん　きゅうり とうもろこし　たまねぎ　パセリ	775 23.9 29.8 3.5

かほくの
秋の味覚登場♪

★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　白ねぎ　こまつな　だいこん　れんこん　まこもたけ　かほっくり