



※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)
10日(火)	バターロール /米粉みかんタルト ミートボール 白菜とチキンのレモンサラダ 冬野菜のスープ煮	牛乳 / 豆乳 とり肉 大豆 とり肉 ウインナー	バターロール /さとう 米粉 水あめ 油 ラード さとう 油 エッグケアマヨネーズ さといも	/みかん たまねぎ にんにく しょうが はくさい ブロccoliー にんじん レモン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	677 25.1 27.7 2.7
11日(水)	ごはん がんだのてりやき 紅白なます ぞうじ	牛乳 がんど 油あげ とり肉	かほく市産コシヒカリ さとう さとう ごま もち さといも	しょうが だいこん にんじん はくさい にんじん みつば	600 25.7 17.8 1.8
12日(水)	ココアあげパン パンキンオムレツ ひじきのマリネ マカロニのトマトスープ	牛乳 卵 とり肉 ひじき ロースハム チーズ ベーコン	米粉ミルクロール ミルクココアシュガー でんぶん 油 さとう さとう マカロニ オリーブ油	かぼちゃ きゅうり だいこん にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	598 23.5 23.8 2.8
13日(金)	ごはん ギョーザ ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	牛乳 とり肉 ひじき 焼きぶた ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ ラード さとう 小麦粉 でんぶん 油 さとう ごま油 ラーメン ごま油	キャベツ たまねぎ なら キャベツ きゅうり にんじん はくさいキムチ はくさい もやし なら ねぎ	645 22.3 24.6 2.5
16日(月)	ゆかりごはん こうや豆腐のあまからからめ くるまふの卵とし みかん	牛乳 こうや豆腐 青のり 卵 とり肉	かほく市産コシヒカリ じゃがいも 油 水あめ さとう かたくりこ くるまふ さとう	赤じそ粉 たまねぎ たけのこ にんじん みつば みかん	662 26.1 20.0 2.2
17日(火)	ミルク食パン かぼちゃのミートグラタン フルーツクリームサンド コンソメジュリアン	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ヨーグルト ベーコン	ミルク食パン 油 ホイップクリーム	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト パイナップル もも みかん たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ピーマン	606 23.9 23.8 2.8
18日(水)	ごはん /やきいも さんまのおかか 切り干し大根のうまに めったじる	牛乳 さんま かつおぶし さつまあげ ぶた肉 みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でんぶん さとう さといも	/さつまいも きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	623 21.2 11.5 2.2
19日(木)	ミルクロール いかリングフライ ポテトリヨネーズ キャベツのしおこうじスープ	牛乳 いか 卵 ぶた肉 とり肉	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 ポテトチップス 油 さとう 塩こうじ	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	636 28.5 28.2 2.3
20日(金)	ごはん はるまき パンサンスー 八宝菜	牛乳 ぶた肉 ひじき ロースハム ぶた肉 いか うずら卵	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 はるさめ 水あめ でんぶん 油 はるさめ さとう ごま油 かたくりこ ごま油 さとう 油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり しょうが にんにく はくさい チンゲン菜 にんじん ほししいたけ たけのこ	682 24.4 27.0 2.3
23日(月)	ごはん きびなごカリカリフライ もやしの肉みそ炒め あんかけうどん	牛乳 きびなご ぶた肉 赤みそ かまぼこ 油あげ	かほく市産コシヒカリ 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 玄米粉 油 ごま油 さとう うどん さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ピーマン ほししいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが	628 22.8 19.2 2.3
24日(火)	ごまつな豆パン 河北湯ポークのハンバーグ れんごんのサラダ かほくりポターージュ	牛乳 河北湯ポーク ベーコン 牛乳	豆パン パン粉 さとう 油 さとう さつまいも 油 米粉 生クリーム	ごまつなパウダー たまねぎ れんこん ブロccoliー とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ パセリ	688 26.4 22.0 2.7
25日(水)	うめごはん /河北湯ヨーグルト さばのたつた揚げ ごまつなのおひたし 白山くずし汁	牛乳 / ヨーグルト さば もめん豆腐 みそ	かほく市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう さといも ごま油	干梅 しょうが ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん なめこ ねぎ	647 25.6 24.5 3.0
26日(木)	ライ麦パン /バームクーヘン トンキーウインナー ザワークラウト風 グラーシュ	牛乳 / 卵 全粉乳 ウインナー 牛肉	ライ麦パン /小麦粉 水あめ マーガリン 油 さとう 油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ 赤ピーマン トマト	600 27.3 24.4 2.9
27日(金)	麦ごはん ほうれん草オムレツ 能登いかのマリネサラダ 能登ワインのチキンカレー	牛乳 卵 いか とり肉	かほく市産コシヒカリ 白麦 油 でんぶん 油 さとう じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ	ほうれん草 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 りんご ブルーン	706 23.5 23.4 2.5
30日(月)	ごはん 駒ヶ根ソースカツ かほくのごまマヨあえ とり野菜汁	牛乳 河北湯ポーク ロースハム とり肉 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 さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま	プロccoliー はくさい もやし しめじ にんじん ねぎ	714 25.8 28.0 2.5
31日(火)	キャロットパン フライドチキン キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり 牛乳	キャロットパン かたくりこ 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 油 米粉 バター	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ	615 27.0 25.4 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
- ねぎ
- ごまつな
- かほくり
- れんこん
- 河北湯ポーク
- 豚輝
- 小松菜パウダー

