



※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)	塩分(g)	水分(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 ブロッコリー 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 めつたじ	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 かほつくりポターージュ	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 ブロッコリー 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	★ふるさと給食★
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	★石川県献立★
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	◎ドイツ献立◎
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	★穴水町献立★
30日(月)	ごはん 駒ヶ根ソースカツ かほつくりのごま Mayo 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	プロッコリー はくさい もやし しめじ にんじん ねぎ	714	25.8	28.0	2.5	◎駒ヶ根市・かほく市・コラホ献立◎
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
- かほつくり
- れんこん
- 河北湯ポーク
- 豚輝
- 小松菜パウダー

