



# 令和4年度 11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)	塩分(g)	
1日(火)	キャロットパン / ミニレモンゼリー フライドチキン だいこんとツナのサラダ しらたまスープ	牛乳 とりこ まぐろフレーク ベーコン	キャロットパン / さとう 永あめ かたくりこ 油 油 さとう もち	レモン果汁 だいこん きゅうり とうもろこし はくさい にんじん しめじ ごまつな	590	25.4	22.7	2.7	
2日(水)	むぎごはん ウインナー キャベツもやしのレモンあえ カレーライス	牛乳 ウインナー とりこ ぶたにく	かほく郡市産コシヒカリ はくぼく エッグケアマヨネーズ じゃがいも 油 小麦粉 パター カレールー	キャベツ もやし にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーベリー りんご	779	24	32.7	2.5	
3日(木)	<b>文化の日</b>								
4日(金)	ごはん あかうおのゆかりあげ みそいため かつおぶし香るカツオラーメン	牛乳 あかうお ぶたにく みそ とりこ かつおぶし	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 油 さとう 中華めん ごま油	赤しそ キャベツ たまねぎ にんじん いら はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ	624	26.8	18.8	2.3	
7日(月)	わかめごはん とりとかほくつりのチリソースに にくだんごとはるさめのスープ みかん	牛乳 / わかめ とりこ ぶたにく	かほく郡市産コシヒカリ はくぼく さつまいも 油 かたくりこ さとう パン粉 でんぷん はるさめ	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ みかん	682	22.0	17.3	3.1	
8日(火)	サブサンド(はいがパンズ) (さばのたつたあげ) スパゲティニャポリタン やさいスープ	牛乳 さば ベーコン とりこ	はいがパンズ かたくりこ 油 スパゲティ オリブ油	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ にんじん たまねぎ もやし ごまつな	617	27.4	27.0	2.9	
9日(水)	ごはん ギョウザ もやしのナムル マーボーだいこん	牛乳 とりこ ひじき ぶたにく 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ ラード でんぷん 小麦粉 油 ごま 油 さとう かたくりこ ごま油	キャベツ たまねぎ いら もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ	624	20.7	23.1	2.1	
10日(木)	バターロール / さつまいもとりのタルト ハンバーグ コールスローサラダ スープに	牛乳 / 豆乳 とりこ ぶたにく とりこ ミニウインナー	バターロール / さつまいもペースト くり こめこ さとう ラード でんぷん さとう マッシュポテト 油 さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ 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	652	24.6	27.4	2.7	
11日(金)	ごはん たまごやきのしょうがあんかけ もやしときゅうりのずもの すきやきふうじ	牛乳 たまご かまぼこ わかめ ぎゅうにく とうふ	かほく郡市産コシヒカリ でんぷん さとう 油 さとう くるまふ さとう 油	しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	583	25.0	17.7	2.1	
14日(月)	ごはん とりのからあげ きんぴられんこん さつま汁	牛乳 とりこ ぶたにく みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 油 さとう ごま さつまいも	しょうが れんこん こんにゃく にんじん えだまめ にんにく しょうが にんじん ごぼう はくさい ねぎ	610	24.9	18.5	2.2	
15日(火)	ごめこミルクロール キャベツメンチカツ パンネのトマトソース クラムチャウダー	牛乳 ぶたにく とりこ ベーコン あさり 牛乳	ごめこミルクロール パン粉 さとう パンネマカロニ 油 さとう じゃがいも 油 ごめこ パター	キャベツ たまねぎ たまねぎ ごまつな トマト たまねぎ にんじん しめじ パセリ	609	24.3	24.9	2.5	
16日(水)	ごはん ふくらぎのてりやき ごまあえ だいこんのそぼろに	牛乳 ふくらぎ とりこ あつあげ	かほく郡市産コシヒカリ さとう ごま さとう 油 さといも さとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん ごまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	620	26.7	22.1	2.2	
17日(木)	まめパン ぶたにくのウインソースかけ ひじきのマリネ ながいもとごまつなたまごスープ	牛乳 ぶたにく ひじき ロースハム チーズ たまご とうふ	まめパン かたくりこ 油 さとう 油 さとう ながいも	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ ごまつな ねぎ	677	29.4	30.6	2.9	
18日(金)	むぎごはん かほくの秋カレー もんべいがきのヨーグルトクリームあえ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	かほく郡市産コシヒカリ はくぼく さつまいも 小麦粉 油 パター カレールー さとう 生クリーム	にんにく しょうが れんこん だいこん たまねぎ にんじん ブルーベリー りんご もも バイナップル もんべいがき	716	19	21.2	1.7	
21日(月)	ごはん いわしのごまみそに しめじあえ とりやさいうどん	牛乳 いわし みそ とりこ みそ とりやさいみそ	かほく郡市産コシヒカリ ごま さとう かたくりこ さとう うどん	しめじ キャベツ ごまつな にんじん にんにく はくさい ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ	571	22.7	14.0	2.5	
22日(火)	チーズクッパ ささみカツ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 とりこ だいた粉 ロースハム ベーコン だいた	チーズクッパ パン粉 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ マカロニ さとう	きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	636	28.2	28.8	3.0	
23日(水)	<b>勤労感謝の日</b>								
24日(木)	ミルクロール / ヨーグルト オムレツのミートソースかけ れんこんとブロッコリーのサラダ じゃがいも塩こうじスープ	牛乳 / ヨーグルト たまご ぶたにく ベーコン	ミルクロール 油 ごまドレッシング じゃがいも 塩こうじ	たまねぎ トマト にんにく れんこん ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな	591	23.5	25.3	2.8	
25日(金)	いなりちらしずし(ずしめし) (ちらしのく) ハタハタのからあげ とうふとわかめのみそしる	牛乳 あぶらあげ たまご ハタハタ とうふ わかめ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう さとう でんぷん 油 さとう でんぷん 油	切り干しいたけ 干しいたけ にんじん えだまめ パプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	599	23.5	18.6	3.1	
28日(月)	ゆかりごはん / ミニたいやき あげだしどうふ あますあえ さといものみそに	牛乳 とうふ とりこ さつまあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ / あん 小麦粉 さとう 油 こめこ 油 さとう かたくりこ さとう さといも さとう	赤しそ ぼんのうねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	621	20.9	15.4	2.5	
29日(火)	ミルク食パン / メープルジャム あじのハーブあげ もやしとコーンのソテー かほくりシチュー	牛乳 あじ とりこ 牛乳	ミルク食パン / さとう メープルシュガー 寒天 かたくりこ 油 油 さつまいも 油 小麦粉 パター 生クリーム	パセリ ハーブミックス もやし とうもろこし キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	636	26.9	25.1	2.8	
30日(水)	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきりごちくまめ かすじる	牛乳 ちくわ 青のり だいた ひじき さつまあげ ぶたにく みそ	かほく郡市産コシヒカリ てんぷらご 油 油 さとう さといも 酒かす	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい だいこん にんじん ねぎ	574	21.5	16.6	2.5	



実りの秋!

☆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
- だいこん
- きくらげ
- ごまつな
- れんこん
- かほくつり
- ねぎ