



令和6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	おもに体をつくるものになる(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のになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1日(金)	さくらごはん こぎつねごはん(具) ブロッコリーのおかか和え 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 大豆 かつおぶし ぶた肉 とり野菜みそ	かほく郡市産コシヒカリ 油 さとう さとう	にんじん しょうが えだまめ コーン ブロッコリー もやし ごぼう にんじん だいこん えのきだけ はくさい ねぎ	619 26.2 20.2 2.1
5日(火)	ミルクロール /りんごゼリー あじフライ ポテトサラダ 肉団子とごぼうのスープ	牛乳 あじ ハム(卵・乳なし) とり肉 大豆	ミルクロール / さとう 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ パン粉 でん粉 さとう	/りんご りんご果汁 きゅうり コーン ごぼう だいこん たまねぎ にんじん こまつな	604 26.6 24.5 2.8
6日(水)	麦ごはん ハンバーグ 大根とブロッコリーのサラダ カレー	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 小麦 ラード さとう でん粉 マッシュポテト 油 レモンドレッシング さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	たまねぎ だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん プルーン りんご にんにく しょうが	723 24.8 25.1 2.2
7日(木)	ココアミルクロール ささみカツ スパゲッティ山海風 ぶた肉とキャベツのスープ	牛乳 とり肉 大豆粉 ベーコン えび いか あさり ぶた肉	ココアミルクロール パン粉 油 小麦粉 でん粉 スパゲッティ オリーブ油 さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	607 29.3 22.2 2.9
8日(金)	ごはん きびなごカリカリフライ もやしときくらげの和え物 みそおでん	牛乳 きびなご とり肉 とり肉 ちくわ ぶかし あつおけ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 水あめ さとう じゃがいも でん粉 油 玄米粉 さとう ごま油 さといも さとう	しょうが もやし きくらげ きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	565 22.7 15.7 1.6
11日(月)	ごはん 肉みそ丼(具) 卵焼き 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 赤みそ 卵 厚揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ ごま油 さとう でん粉 さとう 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	604 24.9 20.3 2.5
12日(火)	米粉ミルクロール かほっくりグラタン 大根のごまサラダ 白ねぎとれんこん団子のスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ 糸かまぼこ ぶた肉 とり肉 大豆	米粉ミルクロール さつまいも 油 米粉 マカロニ ごまドレッシング 白ごま パン粉 さとう 米油	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ れんこん にんじん はくさい きくらげ ねぎ	658 30.7 27.3 2.6
13日(水)	ごはん トントンれんこん 長いも入りくるまぶの卵とじ	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 長いも くるまぶ さとう	れんこん えだまめ たまねぎ にんじん こまつな	690 29.8 24.1 1.5
14日(木)	胚芽パンズ /みかん とびうおフライ かほっくりとれんこんのサラダ 大根と白菜のスープ	牛乳 とびうお ロースハム ぶた肉	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 さつまいも コンドレッシング	/みかん れんこん きゅうり だいこん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	602 26.5 23.3 2.5
15日(金)	トンキーとれんこんのピラフ 紋平柿と白菜のレモン風味サラダ かほっくりのトロトロ米粉ポターージュ	牛乳 / ぶた肉 とり肉 とり肉 牛乳	かほく郡市産コシヒカリ バター 卵なしマヨネーズ さつまいも 油 米粉 生クリーム	たまねぎ れんこん にんじん えだまめ ねぎ 紋平柿 はくさい ブロッコリー レモン たまねぎ	640 21.8 20.5 1.5
18日(月)	ごはん さばの竜田揚げ もやしのナムル 韓国風すきやき煮	牛乳 さば ぶた肉 焼きどうぶ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 ナムルドレッシング ごま 油 さとう ごま油 白すりごま	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こんにゃく	672 28.2 28.6 2.0
19日(火)	ミルク食パン ウィンナー かほくのオタムスープカレー フルーツヨーグルトクリーム	牛乳 ウィンナー とり肉 ヨーグルト	ミルク食パン 油 さつまいも カレールウ ホイップクリーム さとう	にんにく たまねぎ にんじん れんこん しめじ りんご もも パイン みかん	641 23.2 29.2 2.8
20日(水)	わかめごはん とりと野菜のつくね かぶとツナのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 / わかめ とり肉 大豆 まぐろフレーク 油あげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ 小麦 パン粉 油 さとう さとう 卵なしマヨネーズ さつまいも	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ かぶ キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ こまつな ねぎ	665 23.7 19.5 2.9
21日(木)	豆パン オムレツ 小松菜のクリームパスタ ミネストローネ	牛乳 卵 あさり 牛乳 ぶた肉 大豆	豆パン でん粉 油 マカロニ オリーブ油 生クリーム オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく 小松菜 しめじ にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト	666 26.8 26.4 2.5
22日(金)	麦ごはん チーズ入りひじきのマリネ ハヤシライス	牛乳 チーズ ひじき ロースハム ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ 小麦 さとう 油 じゃがいも 油 バター ハヤシルウ	きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	660 21.8 21.7 2.6
25日(月)	ごはん いわしのピリから揚げ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いわし ぎゅう肉 どうぶ わかめ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま はちみつ ごま油 はるさめ 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが りんご もも うめ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	634 23.5 22.4 2.0
26日(火)	ミルクロール ぶた肉のオニオンソース スイートポテトサラダ かぶのスープ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ベーコン	ミルクロール かたくり粉 油 さとう さつまいも 卵なしマヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん コーン こまつな	623 23.2 30.0 2.7
27日(水)	ごはん とり肉のはちみつハーブ焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 とり肉 さつまあげ 卵	かほく郡市産コシヒカリ はちみつ オリーブ油 油 白ごま ごま油 さとう じゃがいも かたくり粉	にんにく セイジ タイム フェンネル ローズマリー ヤーコン れんこん にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	590 26.5 17.8 2.1
28日(木)	チーズクッパ 魚のコーン焼き 根菜ミートパンネ もやしとウィンナーのスープ	牛乳 ホキ ぶた肉 ウィンナー	チーズクッパ 卵なしマヨネーズ マカロニ オリーブ油 さとう	コーン にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ	596 28.9 25.2 3.0
29日(金)	ごはん / さつまいもと栗のタルト ちくわ磯辺揚げ 大根なます とり野菜	牛乳 / 豆乳 ちくわ 青のり 大豆 あぶらあげ とり肉 焼きどうぶ とり野菜みそ	かほく郡市産コシヒカリ / さつまいも 栗 さとう 米粉 油 小麦粉 でん粉 油 さとう さとう 黒ごま さとう	だいこん にんじん にんにく はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ こんにゃく もやし ねぎ	679 23.8 24.0 1.9



☆今月の地場産物☆

かほく郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク 豚輝(トンキー) こまつな
大崎だいこん 白ねぎ かぶ ヤーコン かほっくり 砂丘長いも とり野菜みそ(まつや)