



予定献立表



| 日 | 献立名 牛乳は毎日つぎます。 | 食品名 ☆都合により献立が変更になることがあります。 ☆ 太文字 の食品は河北郡市産です。 | エネルギー kcal |
|----|-------------------|--|------------------------------------|
| | | | たん白質 g 脂質 g カルシウム mg 鉄 mg |
| 8 | ミルクロール | ミルクロール (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン) | 723 kcal |
| | デミグラスハンバーグ | ハンバーグ (鶏肉・たまねぎ・豚肉・植物性たん白・砂糖・ぶどう糖・トマトペースト・にんにくペースト・しょうがペースト等) ウスターソース 赤ワイン 三温糖 ケチャップ デミグラスソース | 27.9 g |
| | マカロニサラダ | マカロニ きゅうり にんじん ホールコーン缶 サラダピネガー 三温糖 卵不使用マヨネーズ | 25.0 g |
| | 水 春野菜のスープ | 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも アスパラガス 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 白ワイン 薄口醤油 濃口醤油 塩コショウ 乾燥パセリ | 495 mg |
| | さくらゼリー | さくらゼリー (さくらんぼ果汁・砂糖・ぶどう糖果糖・水飴・水等) | 10.7 mg |
| 9 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 743 kcal |
| | 枝豆がんもの含め煮 | 枝豆がんも (大豆たん白・植物油脂・枝豆・豆腐・にんじん・きくらげ・小麦粉・上新粉等) 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料 合成清酒 だしパック 塩 | 27.3 g |
| | 河北潟小松菜のごま和え | こまつな 切り干し大根 もやし にんじん 薄口醤油 三温糖 すりごま ねりごま | 24.5 g |
| | 木 新たまねぎでいただく肉豆腐 | 豚肉 冷凍焼き豆腐 たまねぎ にんじん ごぼう 冷凍いんげん つきこんにゃく えのきたけ 合成清酒 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 みりん風調味料 だしパック | 366 mg |
| 10 | むぎごはん | かほく市産こしひかり 強化米 精麦  | 888 kcal |
| | ローストメンチカツ | メンチカツ (鶏肉・たまねぎ・植物たん白・豚肉・しょうがペースト・にんにくペースト等) | 27.9 g |
| | キャベツとコーンのサラダ | ホールコーン缶 キャベツ きゅうり にんじん サラダ油 サラダピネガー 薄口醤油 三温糖 塩コショウ | 29.5 g |
| | 金 ポークカレー | 豚肉 おろしにんにく おろししょうが 赤ワイン サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆ペースト 胚芽カレー (乳) パーモントカレー (脱脂粉乳・チーズ) ジャワカレー (全粉乳・チーズ) こくまるカレー (脱脂粉乳) 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) フルーンビュレ おろしりんご ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩コショウ | 469 mg |
| 13 | きなこ揚げパン | 米粉パン (小麦・米粉・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・小麦粉グルテン) 大豆油 きな粉 グラニュー糖 塩 | 825 kcal |
| | 肉団子トマトソース | 肉団子トマトソース (鶏肉・玉葱・植物たん白・パン粉・トマトケチャップ・砂糖・チキンエキス・トマトピューレ・砂糖・酢・しょうゆ・野菜エキス・ウスターソース・ポークエキス・香辛料等) | 32.5 g |
| | れんこんとブロッコリーのサラダ | れんこん 冷凍ブロッコリー きゅうり ホールコーン缶 にんじん サラダピネガー 薄口醤油 サラダ油 三温糖 塩コショウ | 30.8 g |
| | 月 かほっくりポターージュ | じゃがいも さつまいもペースト ベーコン (乳たん白) たまねぎ サラダ油 牛乳 米粉 白ワイン コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ 生クリーム 塩コショウ | 512 mg |
| 14 | 酢飯 | かほく市産こしひかり 強化米 酢 砂糖 塩 | 827 kcal |
| | 花見そぼろちらし寿司の具 | 鶏肉 大豆ミート おろししょうが 合成清酒 三温糖 みりん風調味料 濃口醤油 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 冷凍むきえだまめ 錦糸卵 (卵) | 31.8 g |
| | ちくわのごま揚げ | 冷凍ちくわ (魚肉) 薄口醤油 小麦粉 ごま 大豆油 | 20.3 g |
| | 火 あさりのすまし汁 | 冷凍あさり (えび・かにが混ざる可能性のある漁法でとられています) てまり麩 冷凍豆腐 えのきたけ みつば だしパック 合成清酒 濃口醤油 薄口醤油 みりん風調味料 塩 | 414 mg |
| | 三色団子 | 三色だんご (米粉・砂糖・でん粉・よもぎ等) | 8.7 mg |
| 15 | 胚芽パンズ | 胚芽パンズ (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・小麦胚芽) | 683 kcal |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | 鶏肉 塩コショウ おろしにんにく マーマレード 白ワイン 濃口醤油 | 37 g |
| | チーズの鉄骨サラダ | 乾燥ひじき 濃口醤油 三温糖 ダイスチーズ キャベツ きゅうり にんじん サラダピネガー 薄口醤油 サラダ油 三温糖 塩コショウ | 22.7 g |
| | 水 具だくさんミネストローネ | ベーコン (乳たん白) シェルマカロニ オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 セロリ 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ (乳糖) ケチャップ トマトピューレ ダイストマト缶 三温糖 濃口醤油 乾燥パセリ | 362 mg |
| 16 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 752 kcal |
| | ミニカツ | ミニとんかつ (豚肉・パン粉・小麦粉・卵粉末・塩コショウ等) 大豆油 | 27.3 g |
| | ホィコーロー | 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 赤ピーマン おろしにんにく おろししょうが ごま油 豆板醤 テンメンジャン 合成清酒 三温糖 濃口醤油 かたくり粉 | 26.2 g |
| | 木 豆腐ときくらげのスープ | 冷凍豆腐 にんじん 乾燥きくらげ こまつな ねぎ 鶏がらスープ 中華スープ 薄口醤油 合成清酒 かたくり粉 塩コショウ | 377 mg |
| 17 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米  | 720 kcal |
| | さばの塩麩焼き | さば 塩こうじ みりん風調味料  | 29.8 g |
| | きんぴらごぼう | 豚肉 ごぼう たけのこ水煮 にんじん さつまあげ (魚肉) 冷凍いんげん つきこんにゃく サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん風調味料 ごま油 いりごま | 22.8 g |
| | 金 大根と油揚げのみそ汁 | 冷凍油揚げ じゃがいも カットわかめ 大根 にんじん だしパック みそ | 314 mg |
| | | | 2.8 mg |



予定献立表



| 日 | 献立名 牛乳は毎日つぎます。 | 食品名 ☆都合により献立が変更になることがあります。 ☆ 太文字 の食品は河北郡市産です。 | エネルギー kcal |
|--|-------------------|---|------------------------------------|
| | | | たん白質 g 脂質 g カルシウム mg 鉄 mg |
| 20 | ミルク食パン | ミルク食パン (小麦・イースト・イーストフード・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳) | 770 kcal |
| | いちごジャム | いちごジャム (食物繊維・いちご・砂糖他) | 33.0 g |
| | ハムステーキ | ハムステーキ (鶏肉・豚肉・でん粉・発酵調味料・砂糖等) | 29.7 g |
| | アスパラサラダ | アスパラガス ハム (卵たん白・カゼインNa) キャベツ きゅうり ホールコーン缶 サラダピネガー サラダ油 薄口醤油 三温糖 塩コショウ | 541 mg |
| | 鶏肉のクリームシチュー | 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 冷凍ブロッコリー マッシュルーム水煮 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 生クリーム | 4.5 mg |
| 21 | わかめごはん | かほく市産こしひかり 強化米 わかめ 精麦 | 770 kcal |
| | 鮭のレモンソース | 冷凍さけ 合成清酒 塩 かたくり粉 大豆油 濃口醤油 三温糖 レモン果汁 合成清酒 | 33.9 g |
| | 切干大根のごまマヨ和え | 切り干し大根 きゅうり 冷凍ブロッコリー 卵不使用マヨネーズ 三温糖 濃口醤油 いりごま すりごま | 22.1 g |
| | けんちん汁 | 鶏肉 冷凍豆腐 大根 ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ ごま油 だしパック 薄口醤油 濃口醤油 一味唐辛子 | 427 mg |
| 22 | キャロットパン | キャロットパン (小麦粉・イースト・イーストフード・食塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵 キャロットペースト) | 753 kcal |
| | イカメンチカツ | イカメンチカツ (いか・キャベツ・にんじん・パン粉・植物たん白・おろししょうが・砂糖・にんにくペースト・小麦粉等) 大豆油 | 30.6 g |
| | 焼きそば | 焼きそば 小麦粉・ウスターソース 豚肉 おろしにんにく おろししょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ヒーマン 焼きそば粉末ソース (かつおぶしパウダー・かつおぶしエキスパウダー・いわしぶしパウダー・むろぶしパウダー) サラダ油 塩コショウ あおのり | 29.6 g |
| | 卵のカラフルスープ | 卵 ベーコン (乳たん白) たまねぎ にんじん 冷凍いんげん 鶏がらスープ コンソメ (乳糖) 合成清酒 濃口醤油 薄口醤油 塩コショウ かたくり粉 | 422 mg |
| | | | 11.4 mg |
| 23 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 706 kcal |
| | 石川県産かますの塩竜田揚げ | 石川県産かますの塩竜田揚げ (かます・でん粉・塩麴等) 大豆油 | 28.1 g |
| | 河北潟の香味炒め | 河北潟ポーク たまねぎ にんじん こまつな もやし ごま油 おろししょうが おろしにんにく 濃口醤油 合成清酒 三温糖 みりん風調味料 かたくり粉 | 20.7 g |
| | 若竹のみそ汁 | 冷凍絹厚揚げ 生たけのこ (※生が入荷できなかった場合は水煮たけのこに変更します) カットわかめ じゃがいも えのきたけ だしパック みそ 大豆ペースト | 379 mg |
| ふるさと給食! (米・河北潟ポーク・小松菜・たけのこ・河北潟牛乳) | | | 4.4 mg |
| 24 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 766 kcal |
| | 鶏そぼろと大豆のたまごやき | 鶏そぼろと大豆のたまごやき (卵・油・鶏肉・砂糖・玉葱・醤油・大豆・にんじん・ほうれんそう・米・でん粉発酵調味料・かつお節だし・ゼラチン他) | 27.7 g |
| | ひじきのピリッとサラダ | 乾燥ひじき 豆板醤 濃口醤油 みりん風調味料 三温糖 合成清酒 きゅうり キャベツ にんじん ツナ 穀物酢 三温糖 薄口醤油 | 24.7 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにゃく 冷凍いんげん 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 みりん風調味料 合成清酒 サラダ油 | 310 mg |
| 27 | バターロール | バターロール (小麦・イースト・イーストフード・塩・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵) | 712 kcal |
| | ポテトミートグラタン | 冷凍ダイスポテト 豚肉 大豆ミート たまねぎ にんじん おろしにんにく サラダ油 ダイストマト缶 トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ (乳糖) 三温糖 塩コショウ シュレッドチーズ | 30.6 g |
| | 花野菜サラダ | 冷凍ブロッコリー 冷凍カリフラワー ホールコーン缶 ドレッシング香りごま (植物油脂・糖類・しょうゆ・醸造酢・いりごま・ねりごま・塩他) 卵不使用マヨネーズ 塩コショウ | 28.1 g |
| | ウインナーと豆のスープ | チキンウインナー 蒸し大豆 キャベツ たまねぎ にんじん 乾燥パセリ 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ (乳糖) 薄口醤油 濃口醤油 塩コショウ | 432 mg |
| | | | 2.9 mg |
| 28 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 758 kcal |
| | いわしのおかか煮 | いわしのおかか煮 (いわし・砂糖・醤油・みりん・かつお節等) | 33.4 g |
| | 小松菜とひじきの和え物 | 冷凍油揚げ 乾燥ひじき 三温糖 濃口醤油 こまつな キャベツ にんじん 酢 三温糖 薄口醤油 | 21.9 g |
| 火 | 車麩の卵とじ | 卵 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 車ふ 干し椎茸 冷凍いんげん だしパック 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 みりん風調味料 合成清酒 かたくり粉 | 423 mg |
| 30 | ごはん | かほく市産こしひかり 強化米 | 877 kcal |
| | 揚げシュウマイ | 焼売 (鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉加工品・砂糖・粉あめ・ソテーオニオン・豚脂・しょうがペースト・醤油・みりん・香辛料・塩・みそ・酵母エキスパウダー・小麦粉・大豆粉他) 大豆油 | 32.2 g |
| | ハンサンスー | はるさめ にんじん きゅうり 錦糸卵 (卵) ハム (卵たん白・カゼインNa) 酢 薄口醤油 三温糖 ごま油 | 30.7 g |
| | 麻婆豆腐 | 冷凍豆腐 牛肉 豚肉 サラダ油 おろししょうが おろしにんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 中華スープ 赤みそ テンメンジャン 濃口醤油 三温糖 豆板醤 合成清酒 かたくり粉 ごま油 | 690 mg |
| | | | 21.6 mg |