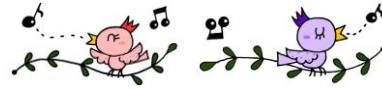


令和8年 5月

給食予定献立表



かほく市第1学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日つきます。	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都市産です。	エネルギー	
			1人1食あたり	Kcal
1 金	ゆかりごはん	かほく市産こしひかり 強化米 赤じそ粉(赤じそ・塩・梅酢・砂糖他)	852	kcal
	鶏肉のからあげ	鶏肉 合成清酒 濃口醤油 おろしにんにく おろししょうが かたくり粉 大豆油	37.4	g
	春色おかか和え	ハム(卵たん白・カゼインNa) キャベツ アスパラガス もやし にんじん かつお節 濃口醤油 三温糖	21.2	g
	にゅうめん	冷や麦 冷凍油揚げ 干し椎茸 鶏肉 にんじん こまつな だしパック 合成清酒 薄口醤油 みりん風調味料 塩	321	mg
	かしわもち	かしわもち(小豆粒あん・米粉・砂糖・加工でん粉・植物油・酵素製剤・水)	3.7	mg
7 木	むぎごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	748	kcal
	豚丼の具	豚肉 たまねぎ ねぎ にんじん しらたき 合成清酒 三温糖 おろししょうが おろしにんにく 濃口醤油 みりん風調味料 塩コショウ	29.2	g
	即席漬け	キャベツ きゅうり たくあん にんじん 薄口醤油	24.0	g
	豆腐とわかめのみそ汁	冷凍豆腐 じゃがいも 冷凍油揚げ カットわかめ だしパック みそ	44.7	mg
8 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	828	kcal
	大豆のごまがらめ	乾燥大豆 かたくり粉 大豆油 刻み昆布 濃口醤油 みりん風調味料 三温糖 白ごま	30.5	g
	切り干し大根のナムル	ツナ 切干大根 薄口醤油 三温糖 にんじん もやし きゅうり 穀物酢 薄口醤油 三温糖 ごま油	25.6	g
	韓国風肉じゃが	豚肉 合成清酒 おろしにんにく ごま油 じゃがいも たまねぎ にんじん つきこんにゃく ねぎ 濃口醤油 赤味噌 三温糖 白すりごま 塩コショウ	400	mg
	夢の国のチーズ	ティスニー型抜きチーズ(ナチュラルチーズ・乳化剤等)	4.0	mg
11 月	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)	76.4	kcal
	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)	37.3	g
	ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれん草 ホールコーン缶 もやし サラダ油 塩コショウ コンソメ(乳糖) 濃口醤油	27.4	g
	ブラウンシチュー	豚肉 赤ワイン4種のミックス(白いんげん豆・ひよこ豆・赤いんげん豆・いんげん豆) タイスポテト たまねぎ にんじん 冷凍ブロッコリー サラダ油 トマトピューレ デミグラスソース 赤味噌 フルーンビュレ コンソメ(乳糖) 三温糖 塩コショウ ビーフシチュールー(小麦粉・チキンエキス・油・玉葱加工品・トマトペースト・ホウキエキス・香料<乳>他)	505	mg
12 火	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	879	kcal
	手作りカツ	豚肉 小麦粉 パン粉 大豆油 ウスターソース 濃口醤油 三温糖 みりん風調味料	31.4	g
	キャベツのレモン和え	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 三温糖 薄口醤油	34.2	g
	大豆風味のおみそ汁	なめこ 冷凍豆腐 大根 にんじん 冷凍油揚げ カットわかめ ねぎ だしパック みそ 大豆ペースト	37.7	mg
13 水	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	879	kcal
	ピザトースト	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) ベーコン(乳たん白) たまねぎ ピーマン マッシュルーム水蒸し オリーブ油 おろしにんにく ダイストマト缶 トマトピューレ 三温糖 塩コショウ バジル 卵不使用マヨネーズ	67.5	kcal
	ひじきと大豆のサラダ	冷凍ブロッコリー れんこん きゅうり 4種のミックス(白いんげん豆・ひよこ豆・赤いんげん豆・いんげん豆) 鉄子ひじき(醤油・砂糖・ひじき・ごま他) ドレッシング香りごま(植物油・砂糖・水あめ・酢・いりごま・ねりごま・食塩他)	30.3	g
	ポトフ	鶏肉 しめじ キャベツ にんじん 大根 鶏がらスープ コンソメ(乳糖) 合成清酒 薄口醤油 塩コショウ	26.4	g
14 木	元気ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト(脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン等)	4.36	mg
	カレーピラフ	ターメリックバターライス(かほく市産こしひかり・強化米・精麦・ターメリックパウダー・バター・コンソメ・塩こしょう等) 豚肉 赤ワイン たまねぎ にんじん マッシュルーム水蒸し 赤ピーマン ピーマン コンソメ(乳糖) 塩 サラダ油 カレー粉	82.8	kcal
	アメリカンドック	ウインナー(豚肉・糖類・塩・香料等) ホットケーキミックス(小麦粉・砂糖・水飴・でん粉・ふどう糖・塩・ベーキングパウダー・香料) 米粉 大豆油	29.3	g
	花野菜サラダ	ツナ 冷凍ブロッコリー 冷凍カリフラワー ホールコーン缶 コールスロードレッシング(植物油・酢・糖類・塩・レモン果汁・パイナップル果汁・酵母エキス・オニオンエキス・香辛料等) 塩コショウ	29.5	g
	豚肉と大根のスープ	豚肉 大根 たまねぎ にんじん レタス 鶏がらスープ 合成清酒 コンソメ(乳糖) 薄口醤油 濃口醤油 塩コショウ	2.98	mg
15 金	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	71.2	kcal
	さばのねぎみそ焼き	さば ねぎ おろししょうが 合成清酒 みそ 濃口醤油 三温糖 みりん風調味料	33.1	g
	うす揚げとキャベツの和え物	冷凍油揚げ 合成清酒 三温糖 濃口醤油 キャベツ にんじん もやし 薄口醤油 白ごま	22.7	g
	沢煮椀	豚肉 大根 にんじん ごぼう たけのこ水蒸し えのきたけ こまつな だし昆布 だしパック 合成清酒 薄口醤油 濃口醤油 みりん風調味料 塩こしょう	32.1	mg
18 月	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)	2.9	mg
	リヨネースポテト	ポテトチップス(じゃがいも・植物油・塩・デキストリン・こんぶエキスパウダー等) サラダ油 豚肉 たまねぎ ケチャップ デミグラスソース コンソメ(乳糖) 三温糖 赤ワイン 乾燥パセリ	79.1	kcal
	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	27.2	g
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 冷凍かぼちゃ たまねぎ かぼちゃペースト サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ(乳糖) 生クリーム 塩コショウ	33.3	g
			37.6	mg
			1.6	mg

令和8年 5月

給食予定献立表



かほく市第1学校給食センター

日	献立名	食品名	エネルギー	
			1人1食あたり	1食あたり
牛乳は毎日つきます。			☆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都市産です。	
	わかめごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦 わかめ	879	kcal
19	だしまきたまご	たまごやき (卵・植物油・砂糖・しょうゆ・かつお節だし・ゼラチン等)	30.3	g
	枝豆ともやしの和え物	冷凍枝豆 キャベツ にんじん ハム (卵たん白・カゼインNa) 白ごま 穀物酢 薄口醤油 三温糖 ごま油	32.6	g
火	厚揚げとじゃがいものうま煮	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ 冷凍厚揚げ たけのこ水煮 冷凍いんげん 三温糖 濃口醤油 サラダ油 みりん風調味料 合成清酒 だしパック	466	mg
			6.8	mg
20	米粉コッペパン	米粉コッペパン (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)	894	kcal
	ロングウインナー	ロングウインナー (豚肉・糖類・塩・香辛料等)	35.5	g
	チリコンカン	乾燥大豆 たまねぎ 牛肉 豚肉 赤ワイン おろしにんにく サラダ油 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ (乳糖) 三温糖 チリパウダー 塩コショウ 米粉	42.2	g
水	ABCマカロニスープ	ベーコン (乳たん白) ABCマカロニ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ 白ワイン 薄口醤油 塩コショウ	382	mg
	シークワーサータルト	米粉シークワーサータルト (砂糖・米粉・豆乳・ショートニング・コーンフラワー・シークワーサー果汁・植物油・水飴・大豆粉・ぶどう糖・こんにやく加工品等)	7.0	mg
21	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	797	kcal
	加賀れんこん団子のあんかけ	加賀れんこん団子 (鶏肉・豚肉・玉葱・れんこん・パン粉・砂糖・米油・塩・酵母エキス・こしょう等) おろししょうが・おろしにんにく・濃口醤油・三温糖・合成清酒・かたくり粉	28.8	g
	大根と焼き豚の中華和え	焼き豚 (豚肉・醤油・砂糖等) 大根 にんじん きゅうり 濃口醤油 三温糖 ごま油	20.9	g
木	麻辣湯	じゃがいも春雨 豚肉 鶏まつね しめじ 乾燥きくらげ もやし うすらの卵水煮 ごま油 おろしにんにく おろししょうが 合成清酒 豆板醤 鶏がらスープ 中華スープ 濃口醤油 薄口醤油 塩コショウ ラー油	300	mg
			5.7	mg
22	むぎごはん	かほく市産こしひかり 強化米 精麦	853	kcal
	えびカツ	えびカツ (えび・植物性たん白・でん粉・パン粉・砂糖・えびエキス・塩・香辛料・パン粉・小麦粉・植物油・加工デンプン他) 大豆油	27.5	g
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 冷凍ブロッコリー ダイスターズ サラダ油 三温糖 サラダピネガー 薄口醤油 塩コショウ	25.2	g
金	ボークカレー	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) フルンピューレ 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	397	mg
			7.7	mg
25	塩バターロール	塩バターロール (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・塩パンマーガリン・植物油・バター・牛乳・塩・乳糖タンパク)	835	kcal
	あさりのボンゴレスパゲティ	スパゲティ ベーコン (乳たん白) 冷凍あさり たまねぎ にんにく オリーブ油 白ワイン コンソメ (乳糖) 塩コショウ 輪切り唐辛子 乾燥パセリ	32.7	g
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ (卵・油脂加工品・ほうれん草・植物油等)	34.1	g
月	チキンと野菜のトマト煮込み	鶏肉 じゃがいも たまねぎ しめじ エリンギ 冷凍ブロッコリー オリーブ油 ダイスターズ トマト ベイシットマト (トマト・たまねぎ・植物油・塩・香辛料等) ケチャップ 白ワイン コンソメ (乳糖) 三温糖 パジル 濃口醤油 塩コショウ	452	mg
			5.3	mg
26	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	824	kcal
	あじの野菜あんかけ	あじ 合成清酒 かたくり粉 大豆油 たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ水煮 三温糖 薄口醤油 合成清酒 みりん風調味料 かたくり粉	31.4	g
	ひじきの炒め煮	乾燥ひじき 蒸し大豆 豚肉 つきこんにやく にんじん 冷凍いんげん サラダ油 三温糖 合成清酒 みりん風調味料 濃口醤油	25.8	g
火	厚揚げと大根のおみそ汁	冷凍厚揚げ 大根 じゃがいも えのきたけ ねぎ だしパック 大豆ペースト みそ	528	mg
	豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ (糖類・豆乳加工品・いちご果汁・加工でん粉・ゲル化剤等)	8.2	mg
27	米粉パン	米粉コッペパン (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)	807	kcal
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ (南瓜・玉葱・豚肉・砂糖・醤油・でん粉・パン粉・ウスターソース・香辛料・小麦粉・植物油等) 大豆油	32.9	g
	キャベツのカレーソテー	キャベツ ベーコン (乳たん白) にんじん ビーマン とうもろこし缶 サラダ油 カレー粉 塩コショウ コンソメ (乳糖)	31.3	g
水	豆のチャウダー	冷凍白いんげん豆 鶏肉 たまねぎ にんじん しめじ 白いんげん豆ピューレ サラダ油 牛乳 コンソメ (乳糖) 鶏がらスープ 白ワイン 塩コショウ 米粉 乾燥パセリ	388	mg
			2.2	mg
28	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	805	kcal
	河北湯ポークのとりみそピリダレ	河北湯ポーク豚肉 合成清酒 塩コショウ 大豆油 とい野菜みそ (魚介エキス) コチュジャン 合成清酒 みりん風調味料 三温糖 おろしにんにく	30.3	g
	金時草の春ナムル	金時草 緑豆はるさめ にんじん 太きゅうり 穀物酢 薄口醤油 三温糖 ごま油 塩 白ごま	31.6	g
木	ハイネさんのきくらげと卵のコリコリスープ	鶏まつね 冷凍豆腐 たまご たまねぎ 乾燥きくらげ たけのこ水煮 鶏がらスープ 合成清酒 中華スープ 薄口醤油	383	mg
		ふるさと給食! (河北湯ポーク・河北湯小松菜・金時草・きくらげとりやさいみそ)	4.4	mg
29	ごはん	かほく市産こしひかり 強化米	730	kcal
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉 おろししょうが みりん風調味料 薄口醤油 合成清酒 三温糖	30.3	g
	わかめの甘酢和え	キャベツ きゅうり にんじん 糸かまぼこ (たら・魚介エキス・でん粉・みりん・塩・砂糖・酵母エキス) カットわかめ 白ごま 穀物酢 薄口醤油 三温糖	22.5	g
金	豚汁	豚肉 じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん つきこんにやく ねぎ だしパック みそ	292	mg
			2.2	mg