



# 令和8年度 5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)
1日(金)	麦ごはん /オレンジ 豚キムチピビンバの具 えびしゅうまい ほうれんそうとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 赤みそ えび 魚肉すりみ 大豆 わかめ とうふ	かほく市産コシヒカリ 大麦 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 でん粉 さとう ラード	/オレンジ はくさいキムチ にんにく ねぎ 切干大根 たまねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン ねぎ	652 24.4 19.5 3.0
7日(木)	ミルクロール 国産いちごゼリー とり肉のトマトソースかけ えだまめマッシュ オニオンスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 とり肉 牛乳 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン/さとう さとう オリーブ油 じゃがいも バター 生クリーム マカロニ 油	/いちご たまねぎ ピーマン トマト にんにく えだまめ たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ パセリ	577 24.4 21.9 2.2
8日(金)	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き さっぱりきんぴらごぼう 新じゃがのみそ汁	牛乳 ふくらぎ 牛肉 ぶた肉 うすあげ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	612 26.4 22.2 2.4
11日(月)	ゆかりごはん とりと野菜のつくね キャベツのごまいため あさりとみつばの春うどん	牛乳 とり肉 大豆 あさり かまぼこ わかめ	かほく市産コシヒカリ パン粉 油 さとう でん粉 いりごま さとう 油 うどん	赤しその粉 たまねぎ にんじん れんこん ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん みつば	546 20.6 12.7 3.4
12日(火)	米粉ミルクロール ポテトリヨネーズ 花野菜サラダ コーンチャウダー	牛乳 / 脱脂粉乳 ぶた肉 ロースハム ベーコン 牛乳	小麦粉 米粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 油 さとう さとう 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン たまねぎ コーン にんじん しめじ こまつな	688 28.3 29.8 2.7
13日(水)	ごはん 麻婆豆腐 多菜パオズ 糸かまぼこもやしの和えもの	牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉 赤みそ ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう かたくり粉 ごま油 油 ラード でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	660 23.5 24.2 2.8
14日(木)	ハニーロール しいらフライ 小松菜のクリームパスタ 河北潟ポークのカチャトウ	牛乳 / 脱脂粉乳 しいら ベーコン 牛乳 ぶた肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン はちみつ 小麦粉 パン粉 油 マカロニ オリーブ油 生クリーム 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも さとう バター	にんにく こまつな きくらげ にんにく たまねぎ しめじ トマト	682 32.1 28.8 2.7
15日(金)	麦ごはん 卵チーズロール アスパラグリーンサラダ チキンカレー	牛乳 卵 チーズ とり肉	かほく市産コシヒカリ 大麦 でん粉 さとう 油 油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	アスパラ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	687 24.3 21.0 2.4
18日(月)	ごはん /あまなつゼリー チヂミ 太きゅうりとわかめのごま和え たまねぎたっぷりすき焼き	牛乳 卵 わかめ 牛肉 焼きとうふ	かほく市産コシヒカリ/さとう 小麦粉 でん粉 油 米粉 粉あめ いりごま さとう 油 くるまぶ さとう	/あまなつ にら たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ぶときゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ	598 20.8 15.5 1.7
19日(火)	バターロール ささみのレモンソース ふきのごまマヨあえ コーンポタージュ	牛乳 / 脱脂粉乳 卵 とり肉 とり肉 白いんげん豆 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン かたくり粉 油 さとう さとう すりごま いりごま 卵なしマヨネーズ 油 バター 小麦粉 生クリーム	レモン果汁 フキ こまつな にんじん たまねぎ コーン	628 27.9 28.4 2.8
20日(水)	ごはん いわしの梅煮 ひじきとえだまめの炒めもの 肉じゃが	牛乳 いわし ひじき えだまめ とり肉 ぶた肉	かほく市産コシヒカリ さとう でんぷん 油 さとう いりごま じゃがいも 油 さとう	しそ 梅肉 れんこん にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	655 25.8 21.7 2.0
21日(木)	ミルク食パン /みかんジャム ポテトのミートグラタン ツナとブロッコリーのゴマドレ コンソメジュリアン	牛乳 / 脱脂粉乳 ぶた肉 チーズ まぐろフレーク ぶた肉	小麦粉 ショートニング さとう /さとう 水あめ じゃがいも 油 さとう ごまドレッシング	/みかん たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ セロリ	600 25.4 23.9 2.9
22日(金)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ とうふとわかめのスープ	牛乳 とり肉 牛肉 わかめ とうふ	かほく市産コシヒカリ 小麦粉 かたくり粉 油 さとう はるさめ 油 さとう ごま ごま油	にんにく 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 たけのこ ねぎ	596 23.6 19.1 2.1
25日(月)	ターメリックバターライス ほうれん草オムレツ フルーツのヨーグルト和え ハヤシライス	牛乳 卵 ヨーグルト ぶた肉	かほく市産コシヒカリ バター 油 大麦 油 でんぷん グラニュー糖 ホイップクリーム じゃがいも バター ハヤシルウ	ほうれんそう おうとう パイナップル ナタデココ バナナ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	714 22.3 24.8 2.2
26日(火)	黒糖パン ほきのチリソースかけ ポテトのコロコロサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 ホキ ハム(卵・乳なし) 大豆 ベーコン	小麦粉 ショートニング 黒糖 マーガリン かたくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも さとう 卵なしマヨネーズ 油	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな	579 24.6 23.3 2.4
27日(水)	ごはん 河北潟ポークのとりみそピリだれ 金時草のナムル ハインさんのきくらげと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 とり野菜みそ かまぼこ とうふ 卵	かほく市産コシヒカリ 油 さとう はるさめ さとう ごま油 いりごま かたくりこ	にんにく きんじょう にんじん ぶときゅうり きくらげ たまねぎ こまつな たけのこ	651 24.5 27.1 2.2
28日(木)	チーズクッパ ハンバーグ(グレイビーソース) ベーコンとキャベツのパペロンチーノ 太きゅうりとスープ	牛乳 / 脱脂粉乳 チーズ とり肉 ぶた肉 大豆 牛肉 ベーコン ぶた肉 とうふ	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ラード でん粉 さとう 油 じゃがいも スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく ぶときゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	619 29.5 27.2 3.2
29日(金)	ごはん こぎつねごはんの具 ちくわの磯辺天 じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 うすあげ 大豆 とり肉 魚肉 大豆 寒天 あおさ とうふ みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう でん粉 さとう 油 粉あめ 小麦粉 じゃがいも	にんじん しょうが コーン えだまめ なめこ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	575 22.3 19.7 2.0



## ☆ 今月の地場産物 ☆

- ・かほく市産コシヒカリ
- ・河北都市産米粉
- ・河北潟ポーク
- ・こまつな
- ・きくらげ
- ・金時草

