



令和8年度 7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。



かほく市第2学校給食センター（小学校）

～ お知らせ ～
2学期の給食開始は
9月1日（火）です！

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1日 (水)	麦ごはん ブルコギ丼の具 わかさぎフリッター 海せんワントンスープ	牛乳 牛肉 こおりとうふ わかさぎ アオサ(エビ) 魚肉すりみ とうふ 大豆粉	かほく市産コシヒカリ 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油 小麦粉 ラード でん粉 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん にら りんご キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ	619 23 21.8 2.4			
	レモンロールパン コーンフライ グリーンサラダ 豚肉とじゃがいものトマト煮	牛乳/脱脂粉乳 卵白 まぐろフレーク ぶた肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 さとう 油 パン粉 水あめ でん粉 さとう 油 じゃがいも 油 さとう	レモン果汁 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	664 23.6 29.2 2.3			
	ごはん /★あみえび佃煮 ぶた肉の塩こうじやき 切干大根のごまマヨ和え こまつなとあげのとりみそ汁	牛乳 / あみえび(エビ) ぶた肉 糸かまぼこ 油あげ とりやさいみそ	かほく市産コシヒカリ / さとう 卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきだけ こまつな	640 25.1 23.0 2.8			
	ごはん いわしのかぼすレモン煮 鉄っ子ひじき和え 卵と厚あげのみそ汁	牛乳 いわし ひじき 寒天 卵 あつあげ 大豆ペースト みそ	かほく市産コシヒカリ さとう でん粉 さとう ごま ごま油	かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん えのきだけ こまつな	616 25.1 22.4 2.3			
7日 (火)	こくとうパン / セタゼリー 星のコロッケ ウインナー入りカボナータ 春雨ととうふのスープ	牛乳/脱脂粉乳/豆乳 寒天 とり肉 ぶた肉 ウインナー とうふ	小麦粉 黒糖 マーガリン ショートニング / さとう 水あめ じゃがいも さとう ラード パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 油 オリーブ油 はるさめ	/ レモン果汁 メロン果汁 玉ねぎ なす スッキーニ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト はくさい たまねぎ にんじん オクラ ししいたけ ねぎ	589 17.7 21.3 2.5			
8日 (水)	ごはん タコメンチのたこ焼き風 えだまめともやしのごまサラダ 塩バターラーメン	牛乳 たらすりみ たこ 大豆 アオサ 青のり かつお節 ロースハム ぶた肉	かほく市産コシヒカリ でん粉 さとう パン粉 小麦粉 油 いりごま さとう ごま油 ラーメン バター	キャベツ えだまめ もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ねぎ	628 24 19.7 2.5			
9日 (木)	ミルクロール /カットパン 魚のハーブ焼き ブロッコリーとささみのクリームサラダ ポークビーンズ	牛乳/脱脂粉乳 しいら とり肉 ぶた肉 ウインナー 大豆	小麦粉 マーガリン ショートニング / さとう 水あめ オリーブ油 コーンクリームドレッシング じゃがいも サラダ油 さとう マカロニ	/パイナップル バジル ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト	601 31.1 24.3 3.0			
10日 (金)	ゆかりごはん ぶた肉のピリ辛 キャベツと糸かまぼこのすのもの とうふと玉ねぎのスープ	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ とうふ わかめ みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 米粉 油 さとう さとう	赤しその粉 ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん 玉ねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	621 22.8 22.9 2.8			
13日 (月)	麦ごはん /ソーダーゼリー ガパオライスの具 ヤムウンセン ふかし入りにら玉スープ	牛乳/豆乳 寒天 ぶた肉 オイスターソース えび 卵 ふかし	かほく市産コシヒカリ 大麦/さとう 水あめ さとう はるさめ さとう かたくり粉	玉ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン にんにく バジル きゅうり レッドオニオン レモン果汁 にら 玉ねぎ きくらげ	609 23.8 18.3 2.3			
14日 (火)	ミルク食パン /マーメイドジャム 星のハンバーグ なすとベーコンのペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳/脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン とり肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう/ 水あめ さとう ラード さとう ペンネマカロニ オリーブ油 油 バター 米粉	/ なつみかん みかん いよかん 玉ねぎ トマト にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン トマト かぼちゃ たまねぎ パセリ	599 24.7 22.2 2.3			
15日 (水)	ごはん 関西風あつやき玉子 夏のきんぴらごぼう 冷や麦	牛乳 卵 ぶた肉 かまぼこ	かほく市産コシヒカリ でん粉 さとう 油 サラダ油 さとう ごま ごま油 冷や麦 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ にんにく きゅうり ほししいたけ ねぎ しょうが	580 19.7 12.2 3.7			
16日 (木)	塩バターロール かぼちゃひき肉フライ 大崎すいかのサマーカクテル チキンとレタスのトマトスープ	牛乳/脱脂粉乳 卵 ぶた肉 大豆 とり肉 ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン 油 バター さとう ラード でん粉 パン粉 小麦粉 油 さとう はちみつ オリーブ油 さとう	かぼちゃ 玉ねぎ レモン果汁 パイナップル みかん 大崎すいか にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ レタス セロリ トマト	562 19.8 21.2 2.5			
17日 (金)	ターメリックバターライス トンキーウインナー 夏野菜のキーマカレー 高松ぶどう	牛乳 トンキーウインナー ぶた肉 牛肉 大豆ミート	かほく市産コシヒカリ 大麦 バター 油 油 小麦粉 バター カレールウ	 にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ スッキーニ なす ピーマン トマト ブルーン りんご デラウェア	694 26.4 25.1 2.3			



☆今月の地場産物☆ 河北市産コシヒカリ 河北湯パーク トンキーウインナー とりやさいみそ(まつや)
こまつな トマト スッキーニ なす ピーマン かぼちゃ 高松ぶどう 大崎すいか

熱中症
予防

