

かとうのこんだて

加東市教育委員会
加東市学校給食センター
TEL(0795) 42-0074
FAX(0795) 42-5591



日	主食	牛乳	こんだてめい	赤のなかま おもに体をつくるもとになる	黄のなかま おもにエネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	栄養摂取量 () 内は中学生	
							1人あたり kcal	たん白質 g
3月	ごはん	○	さわにわん とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ キャベツとズッキーニのマヨあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、とうふ とりにく、のりふりかけ	ごはん でんぶん、あぶら さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たけのこ ごぼう、しいたけ、ねぎ スイートコーン、キャベツ ズッキーニ	599 (777)	27.3 (35.8)
4火	歯と口の健康週間 ごはん	○	さつまいものみそしる さばのしおやき きんぴらだいず 	ぎゅうにゅう かまぼこ、みそ さば、ぶたにく、だいず	ごはん さつまいも、ごま、さとう ごまあぶら、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ こんにゃく、ごぼう	647 (822)	23.4 (28.5)
5水	歯と口の健康週間 ごはん	○	ビーフンスープ くきわかめカツのソースかけ  じゃこピーマン  キャンディチーズ 2こ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン、くきわかめカツ しらすびし キャンディチーズ	ごはん ビーフン、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、ねぎ、しょうが ピーマン、ごぼう、こんにゃく	585 (824)	16.4 (23.9)
6木	歯と口の健康週間 ごはん	○	とうふのすましじる とりにくのてりやき にくとごぼうのうまに 	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ とりにく、ぎゅうにく	ごはん さとう、でんぶん	しめじ、えのき、にんじん ねぎ、ごぼう、しょうが	604 (789)	26.2 (34.1)
7金	歯と口の健康週間 げんりょうパン	○	スパゲティラタウイユ きびなごのかりかりフライ  小2こ 中3こ カラフルやさいのマリネ 	ぎゅうにゅう ベーコン きびなごかりかりフライ	コッペパン スパゲティ、オリーブあぶら さとう、あぶら	ズッキーニ、たまねぎ、なす マッシュルーム、トマト、ピーマン トマトピューレ、ブロックリー にんじん、れんこん	601 (798)	24.6 (32.7)
10月	歯と口の健康週間 ごはん	○	ぶたどん やしししゃも  小2まで1び 小3から2び きりぼしだいこんのすのもの  こくとうビーンズ 	ぎゅうにゅう ぶたにく、ししゃも わかめ、まぐろあぶらづけ こくとうビーンズ	ごはん さとう、でんぶん	にんじん、ほししいたけ いとこんにゃく、たまねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	641 (791)	28.5 (33.3)
11火	ごはん	○	とうがんとぶたにくのいために キャベツつくねのてりやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ キャベツつくね、わかめ	ごはん さとう、ごまあぶら、でんぶん オリーブあぶら、ごま	こんにゃく、とうがん、にんじん たまねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく キャベツ、ズッキーニ	653 (822)	24.2 (29.1)
12水	かとう夢プラン もちむぎ ごはん	ジョア	かとうしさんやさいカレー きゅうりとコーンのツナマヨあえ シークワサータルト	ジョア(ブレン) ぶたにく、まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ おこめのシークワサータルト	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ にんにく、もちピューレ きゅうり、スイートコーン	639 (821)	21.6 (27.2)
13木	げんりょう ごはん	○	ちゃんぽん とりにくのからあげ 小2こ 中3こ さんしよくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちゃんぽんかまぼこ とりにく	ごはん ちゅうかめん、さとう、あぶら でんぶん、ごま	キャベツ、もやし、しいたけ にんじん、ブロックリー スイートコーン	597 (786)	28.0 (36.5)
14金	パン	○	トマトとレタスのたまごスープ チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん だいずのフレンチサラダ くろまめきなごクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン、けいらん チキンウインナー だいず、とりささみ	コッペパン でんぶん、さとう、あぶら くろまめきなごクリーム	レタス、トマト たまねぎ、きゅうり	685 (854)	31.2 (40.0)
17月	ごはん	○	トマトにくじやが ひじきふりかけ  ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ ひじき、しらすびし、かつおぶし まぐろあぶらづけ、わかめ	ごはん じゃがいも、さとう ごま、あぶら	にんじん、たまねぎ いとこんにゃく、グリーンピース ダイストマト、きゅうり	615 (787)	26.0 (32.0)
18火	かとう和食給食の日 ごはん	○	じゃがいもととうふのみそしる いわしに だいずサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、わかめ、みそ いわし、だいず まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、えのき しょうが、えだまめ スイートコーン、キャベツ	636 (790)	27.5 (31.5)
19水	ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 小2こ 中3こ チャプチェ	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、ぶたにく	ごはん でんぶん、あぶら、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが きくらげ、ほししいたけ	611 (792)	26.8 (35.1)
20木	ごはん	○	ごもくやさしいため さわらのてりやき ブロックリーとハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、かつおぶし さわら、チキンハム	ごはん あぶら、さとう、でんぶん オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン、ブロックリー スイートコーン	612 (781)	29.5 (36.4)
21金	パン	○	ミネストローネ オムレツのケチャップかけ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、オムレツ ヨーグルト(ブレン)	コッペパン じゃがいも、さとう、でんぶん みかんゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ、トマトピューレ パイン、もも、りんご、バナナ	604 (778)	23.7 (29.8)
24月	ごはん	○	ばちじる ハンバーグのソースかけ ひじきとコーンのいために フルーツあんんにんふうプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふいりハンバーグ ベーコン、ひじき	ごはん そうめんばち、さとう、あぶら フルーツあんんにんふうプリン	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ スイートコーン	663 (796)	24.2 (27.0)
25火	ごはん	○	たまねぎのみそしる あじのさわやかなんぼんづけ うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ あじ、まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん でんぶん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト キャベツ、スイートコーン	595 (761)	25.0 (30.5)
26水	ごはん	○	はるさめスープ やしシューマイ 小2こ 中3こ ガバオライス セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ポークシューマイ、ぶたにく セノビーゼリー	ごはん はるさめ、さとう	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、きくらげ、ねぎ にんにく、ピーマン、あかピーマン	633 (810)	23.4 (29.4)
27木	はなやか ごはん	○	ぐだくさんコンソメスープ ポテトとおこめのチキンカツ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、チキンカツ	はなやかごはん じゃがいも、あぶら さとう、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、パセリ キャベツ、ズッキーニ	622 (775)	20.6 (23.8)
28金	げんりょう こくとう パン	○	カレーうどん チキンナゲット 2こ ポテトサラダのマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、チキンナゲット	こくとうパン うどん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ	653 (841)	24.2 (29.9)
 マークの日は、かとう夢プランの日です。  マークの日は、かみかみメニューの日です。 ※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。 ※物資等の都合により、献立を変更する場合があります。						今月の平均栄養価	625 (800)	25.2 (31.3)