

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のとなる	黄のなかま おもにエネルギーのもととなる	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		
							エネルギー kcal	たん白質 g	
7 水	パン	○	はくさいとかぶのシチュー グリルチキン プロッコリーとコーンのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	コッペパン じやがいも,さとう,でんぶん オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい かぶ,しょうが,にんにく プロッコリー,スイートコーン	588 (778)	27.0 (35.5)	
8 木	かとう夢プラン お正月献立 ごはん	○	ぞうに ぶりのてりやき こうはくなます だいだいババロア	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,あぶらあげ ぶり	ごはん もち,さとう,でんぶん だいだいババロア	にんじん,かぶ,はくさい しいたけ,ねぎ,だいこん	664 (836)	25.4 (31.1)	
9 金	ごはん	○	マーボーどうふ やきշューマイ 小2こ中3こ ちゅうかうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,どうふ,みそ ポークシューマイ まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ きりぼしだいこん,ほうれんそう	632 (823)	25.7 (32.7)	
13 火	チキンライス	○	オムライス (うすやきたまご・ケチャップ) レタススープ ハムステーキ	ぎゅうにゅう うすやきたまご ベーコン ボロニアステーキ	チキンライス はるさめ,ごまあぶら	レタス,たまねぎ,にんじん しめじ	623 (772)	26.3 (30.6)	
14 水	あげパン (きなこ)	○	ぐだくさんすいぎょうざ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう きなこ,すいぎょうざ	コッペパン,あぶら,さとう ごまあぶら みかんゼリー,しらたまだんご	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,もやし,ねぎ パン,もも,りんご,バナナ	636 (826)	20.0 (25.2)	
15 木	ごはん	○	ハヤシライス ビーンズサラダのごまマヨあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす,ひよこまめ,とりささみ	ごはん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	たまねぎ,にんじん,にんにく マッシュルーム えだまめ,スイートコーン きゅうり	645 (810)	22.1 (26.8)	
16 金	防災給食 いりこ なめし ごはん	○	すいとんみそしる カンパン 小2こ 中3こ だいすとひじきのいために キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう とりにく,みそ だいす,ひじき,あぶらあげ ちくわ,キャンディチーズ	いりごなめしごはん すいとん カンパン さとう,あぶら	にんじん,ごぼう,はくさい しいたけ,ねぎ	618 (785)	23.5 (28.5)	
19 月	ごはん	○	ぶたじる かぼちゃひきにくフライ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ,かつおぶし	ごはん かぼちゃひきにくフライ,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう こんにゃく,ねぎ こまつな,キャベツ スイートコーン	662 (812)	21.7 (25.4)	
20 火	ごはん	○	にくとじやがいものうまに さわらのみそたれかけ ひじきぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,さわら,みそ ひじき,しらすぼし,かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう,でんぶん ごま,あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ いとこんにやく	632 (806)	29.2 (35.8)	
21 水	げんりょう パン	○	カレーランド チキンイーナのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん プロッコリーとれんこんのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	コッペパン うどん さとう,でんぶん,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ プロッコリー,れんこん	609 (791)	24.4 (32.0)	
22 木	ごはん	○	ふくめに たまねぎコロッケ ほうれんそうのじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,こうやどうふ あつあげ しらすぼし	ごはん さとう,たまねぎコロッケ,あぶら	にんじん,こんにゃく ほうれんそう,もやし	665 (834)	25.7 (31.4)	
23 金	ごはん	○	はっぽうさい にくだんごのあますあんかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりづくね	ごはん でんぶん,ごまあぶら,あぶら さとう,はるさめ,ごま	たまねぎ,にんじん,たけのこ きくらげ,しいたけ,はくさい もやし,ねぎ,にんにく きゅうり	616 (791)	23.3 (28.7)	
26 月	全国学校 給食週間 げんりょう ごはん	○	ちゃんぽん キャベツつくねのてりやき はくさいのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちゃんぽんかまぼこ キャベツつくね まぐろあぶらづけ	ごはん ちゅうかめん,さとう,あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,しいたけ にんじん はくさい,きゅうり	608 (778)	24.1 (29.1)	
27 火	全国学校 給食週間 ごはん	○	せんべいじる さばのごまだれかけ いもに	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ぎゅうにく	ごはん なんばせんべい さとう,ごま,でんぶん さといも	キャベツ,だいこん,にんじん しめじ,ねぎ こんにゃく,ねぶかねぎ	642 (816)	25.5 (31.2)	
28 水	全国学校 給食週間 こめこパン	○	かぼちゃスープ とりのごまサンギ 小2こ 中3こ コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめこパン ごま,でんぶん,あぶら さとう,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ パセリ しょうが キャベツ,スイートコーン	597 (807)	23.8 (31.6)	
29 木	全国学校 給食週間 ごはん	○	ぼたんじる ハンバーグのソースかけ くろまめのあまに	ぎゅうにゅう いのししく,やきどうふ,みそ チキンボーケンバーグ むしくろまめ	ごはん さとう	ごぼう,にんじん,はくさい,ねぎ	634 (798)	25.3 (30.7)	
30 金	全国学校 給食週間 げんりょう ごはん	○	ほうとう あじのさんがやき だいこんとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ,みそ あじのさんがやき まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん うどん あぶら,さとう	かぼちゃ,はくさい,しめじ にんじん,ねぎ だいこん	605 (762)	24.8 (29.0)	
マークの日は、かとう夢プランの日、 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	628 (801)	24.6 (30.3)