

令和8年1月号

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1日 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 ブ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 じゃがいも, 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 ブロッコリー, 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	○	そうに ぶりのてりやき こうはくなます だいたいババロア	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 だいたいババロア	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	○	マーボー豆腐 やきシューマイ 小2こ 中3こ ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, とうふ, 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 ポロニアステーキ	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 パイン, もも, りんご, パナナ	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 だいず, ひよこめ, 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 えだめめ, 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 だいず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 だいず, ひじき, あぶらあげ ちくわ, キャンディチーズ	いりこなめしごはん 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 ごまつな, キャベツ スイートコーン	662 (812)	21.7 (25.4)	
20 火	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに さわらのみそたれかけ ひじきふりかけ	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 いとこんにゃく	632 (806)	29.2 (35.8)	
21 水	げんりよう パン	○	カレーうどん チキンウイナーのケチャップ* かけ 小2ほん 中1ほん ブ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 ブロッコリー, 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	○	はっぼうさい 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 とりつくね	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, しょうが, にんにく きゅうり	616 (791)	23.3 (28.7)	
26 月	全国学校 給食週間 げんりよう 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 なんぶせんべい 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 とりのごまザンギ 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	○	ばたんじる 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 いのししにく, やきどうふ, みそ チキンとポークハンバーグ むしろくまめ	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 げんりよう 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)