

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



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	
2月	ごはん	○	★マーボーどうふ ★やきぎょうざ 小2こ中3こ ちゅうかふうはるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ぎょうざ,とりささみ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん はるさめ	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ キヤベツ,きゅうり	629 (819)	22.9 (28.7)	
3火	かとう和食 給食の日 部分献立 ★わかめごはん	○	せつぶんじる いわしのうめに 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 ぶたにく,とうふ,だいず,みそ いわしうめに まぐろあぶらづけ,ひじき	わかめごはん やまのいも,ごま,さとう ごまあぶら,オリーブあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう こんにゃく,しいたけ,ねぎ キヤベツ,スイートコーン	633 (777)	27.4 (31.7)	
4水	★あげパン (ココア)	○	ぐだくさんコンソメスープ ★フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン,あぶら ミレーメーカコア,じゃがいも みかんゼリー,しらたまだんご	にんじん,たまねぎ,パセリ パン,もち,りんご,バナナ	624 (835)	21.0 (27.7)	
5木	ごはん	○	★すきやきに ニシンのやくみじょうゆがけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどうふ にしん,チキンハム,わかめ	ごはん やきふ,さとう,ごま,でんぶん オリーブあぶら,ごまあぶら	たまねぎ,はくさい いとこんにゃく,ごぼう,もやし ねぶかねぎ,にんにく,しょうが ねぎ,ゆず,キヤベツ,きゅうり	618 (770)	27.1 (31.7)	
6金	受験生 応援メニュー ごはん	ジョア	ポークカツカレー (★ポークカレー・ポークカツ) だいすのフレンチサラダ	ジョア(ブレーン) ぶたにく,とんかつ だいす,とりささみ	ごはん じゃがいも あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく きゅうり	589 (778)	23.0 (29.3)	
9月	ごはん	○	★じやがいもとわかめのみそしる ★さばのしおやき だいすとひじきのいたために	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,わかめ みそ,さば,だいず,ひじき さつまあげ,ちくわ	ごはん じやがいも,さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ	634 (804)	24.4 (29.9)	
10火	ごはん	○	かすじる ハンバーグのケチャップかけ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,ちくわ,とうふ,みそ チキンとポークハンバーグ かつおぶし	ごはん さけかす さとう,でんぶん	にんじん,だいこん,はくさい こんにゃく,ねぎ こまつな,キヤベツ スイートコーン	631 (796)	27.0 (32.7)	
12木	げんりょう ごはん	○	★しょうゆラーメン はるまき ★キムチいため	ぎゅうにゅう はるまき,ぶたにく	ごはん ちゅうかめん あぶら,ごまあぶら	もやし,キヤベツ たまねぎ,ねぎ はくさいキムチ,にら	618 (816)	20.6 (25.5)	
13金	かとう夢プラン ★キャロット ピラフ	○	しろいんげんまめのスープ ★とりにくのてりあげ 小2こ中3こ だいこんサラダのドレッシングあえ チョコレート	ぎゅうにゅう ポークハム しろいんげんまめのピューレ とりにく,かつおぶし	キヤロットピラフ でんぶん,あぶら,さとう オリーブあぶら,クレープ(ショコ)	たまねぎ,にんじん スイートコーン,パセリ だいこん,きゅうり	696 (877)	26.4 (34.7)	
16月	ごはん	○	★ハヤシライス ビーンズサラダのごま Mayoあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす,ひよこまめ,とりささみ ヨーグルト	ごはん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく えだまめ,スイートコーン きゅうり	627 (792)	23.9 (28.6)	
17火	ごはん	○	★にくじやがいものうまい やきししゃも 小2び 中3び わかめときゅうりのすのもの フルーツやさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ ししゃも,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう フルーツやさいゼリー	しょうが,にんじん たまねぎ,いとこんにゃく きゅうり	608 (776)	24.1 (30.4)	
18水	げんりょう パン	○	やきそば チキンナゲット 2こ プロッコリーとコーンのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ こなかつお,あおのりこ チキンナゲット	コッペパン やきそばめん オリーブあぶら,さとう	キヤベツ,もやし,たまねぎ プロッコリー,スイートコーン	633 (817)	30.1 (37.6)	
19木	ごはん	○	★ワンタンスープ むしオムレツのちゅうかあんかけ ★ビビンバ キヤンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう とりにく,オムレツ ぶたにく,キヤンディチーズ	ごはん タンメン,ごまあぶら さとう,でんぶん,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ はくさい,だいこん,ねぎ せんまい,にんにく ほうれんそう,もやし	657 (832)	30.7 (37.0)	
20金	げんりょう ごはん	○	かやくうどん ★ちくわのいそべあげ こんさいのごまますサラダ 牙	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ ちくわ,あおのりこ まぐろあぶらづけ	ごはん うどん,てんぶらこ,あぶら さとう,オリーブあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ こまつな,ねぎ れんこん,ほうれんそう	608 (766)	23.2 (28.2)	
24火	ごはん	○	ゆずしおなべ とりにくのてりやき きんぴらごぼう 牙	ぎゅうにゅう ぶたにく,にくだんご,とうふ とりにく,さつまあげ	ごはん やまのいも さとう,でんぶん ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん,はくさい,だいこん ねぶかねぎ,しめじ いとこんにゃく,ゆず こんにゃく,ごぼう	623 (808)	27.4 (35.6)	
25水	パン	○	はくさいシチュー ポップビーンズ 牙 ★ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす,あおのりこ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも でんぶん,あぶら みかんゼリー,さとう	にんじん,たまねぎ はくさい,パセリ パン,もち,りんご,バナナ	650 (846)	24.0 (30.3)	
26木	★ちゅうかふう たきこみ ごはん	○	はるさめスープ にくだんごのあますあんかけ ちゅうかツナサラダ 牙	ぎゅうにゅう とりにく,にくだんご まぐろあぶらづけ,わかめ	ちゅうかふうたきこみごはん はるさめ さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんじん,しいたけ,きくらげ はくさい,たまねぎ,ねぎ きりはしだいこん,ほうれんそう	598 (769)	23.4 (28.7)	
27金	★ナン	○	★コーンスープ ★たまねぎコロッケ キーマカレー	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく,だいす	ナン たまねぎコロッケ,あぶら	にんじん,たまねぎ,パセリ スイートコーン,コーンペースト にんにく,マッシュルーム	626 (767)	26.5 (32.5)	
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 (803)	25.2 (31.2)