

令和8年2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



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	
2月	ごはん	○	★マーボー豆腐 ★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 キャベツ、きゅうり	629 (819)	22.9 (28.7)	
3火	かとう和食 給食の日 節分献立 ★わかめごはん	○	せつぶんじる いわしのうめい 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 いわしうめい 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 こんにやく、しいたけ、ねぎ キャベツ、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 ミルメークココア、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 パイン、もも、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、やき豆腐 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 いとこんにやく、ごぼう、もやし ねぶかねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、ゆず、キャベツ、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) だいずのフレンチサラダ	ジョア(プレーン) ぶたにく、とんかつ だいず、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	○	★じゃがいもとわかめのみそしる ★さばのしおやき だいずとひじきのいために	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 じゃがいも、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 こんにやく、ねぎ こまつな、キャベツ 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、キャベツ 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 チョコクレープ	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	キャロットピラフ でんぶん、あぶら、さとう オリーブあぶら、クレープ(チョコ)	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マヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず、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	○	★にくとじゃがいものうまに やしししゃも 小2ひ 中3ひ 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、いとこんにやく 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 ブ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	キャベツ、もやし、たまねぎ ブロッコリー、スイートコーン	633 (817)	30.1 (37.6)	
19木	ごはん	○	★ワントンスープ むしオムレツのちゅうかあんかけ ★ピピンバ キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう とりにく、オムレツ ぶたにく、キャンディチーズ	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 ぜんまい、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 こんさいのごまずサラダ	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、てんぷらこ、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	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 いとこんにやく、ゆず こんにやく、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 ★ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず、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 パイン、もも、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 にくだんごのあまずあんかけ ちゅうかつツナサラダ	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 きりぼしだいこん、ほうれんそう	598 (769)	23.4 (28.7)	
27金	★ナン	○	★コーンスープ ★たまねぎクロック キーマカレー	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく、だいず	ナン たまねぎクロック、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)