

令和8年4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 体の調子をとのえる	栄養摂取量 ( )内は中学生		
							エネルギー kcal	たん白質 g	
9 木	ごはん	○	ふくめに たまねぎコロケ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ こうや豆腐,あつあげ かつおぶし	ごはん さとう たまねぎコロケ,あぶら	にんじん,こんにやく こまつな,キャベツ スイートコーン	687 (848)	24.9 (29.8)	
10 金	ごはん	○	ハヤシライス ビーンズサラダのごまマヨあえ キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,ひよこめ とりささみ,キャンディチーズ	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	631 (798)	22.7 (27.2)	
13 月	げんりょう ごはん	○	かやくうどん ポテトとおこめのチキンカツ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ チキンカツ だいず,ひじき,あぶらあげ ちくわ	ごはん うどん あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな ねぎ	652 (823)	25.5 (30.4)	
14 火	ごはん	○	マーボー豆腐 やきシューマイ 小2こ 中3こ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ポークシューマイ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぷん はるさめ,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ ねぎ きゅうり	631 (824)	24.0 (30.4)	
15 水	パン	○	ミネストローネ チキンナゲット 2こ ブロッコリーとれんこんのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	コッペパン じゃがいも,さとう,あぶら オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ パセリ,トマトピューレ ブロッコリー,れんこん	608 (771)	25.2 (30.9)	
16 木	ごはん	○	キャベツのみそしる さばのみつかけやき くろまめのあまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ さば むしくろまめ	ごはん さとう,ごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん ねぎ	625 (794)	24.4 (29.6)	
17 金	キャロット ピラフ	○	しろいんげんまめのスープ ハンバーグのケチャップかけ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう チキンウイナー しろいんげんまめのピューレ チキンとポークハンバーグ	キャロットピラフ さとう,でんぷん オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん スイートコーン アスパラガス キャベツ,きゅうり	622 (789)	21.3 (25.9)	
20 月	げんりょう ごはん	○	しょうゆラーメン にくだんごのあまずあんかけ キムチいため	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	ごはん ちゅうかめん,さとう,でんぷん ごまあぶら	もやし,キャベツ,ねぎ はくさいキムチ,たまねぎ,にら	586 (759)	25.0 (30.9)	
21 火	ごはん	○	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	ぎゅうにゅう 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	661 (852)	24.6 (30.5)	
22 水	パン	○	かぼちゃスープ タンドリーチキン コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッペパン 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,かぼちゃペースト しょうが,にんにく キャベツ,スイートコーン	608 (789)	27.7 (35.2)	
23 木	ごはん	○	ちくぜんに さわらのみそたれかけ さんしよくなます	ぎゅうにゅう とりにく,さつまあげ さわら,みそ	ごはん じゃがいも,さとう,でんぷん ごま	こんにやく,にんじん,ごぼう ほししいたけ,れんこん だいこん,きゅうり	616 (785)	26.7 (32.7)	
24 金	かとう夢ブラン しそごはん	○	たまねぎのみそしる とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ わふうサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,みそ とりにく わかめ	しそごはん でんぷん,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら ごま,さくらゼリー	たまねぎ,にんじん,ねぎ キャベツ,きゅうり	607 (775)	24.3 (31.7)	
27 月	ごはん	○	ぶたどん ニシンのやくみじょうゆかけ 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 ぶたにく にしん まぐろあぶらづけ,ひじき	ごはん さとう,でんぷん ごま,ごまあぶら,オリーブあぶら	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ にんにく,しょうが,ねぎ,ゆず キャベツ,スイートコーン	637 (792)	29.1 (34.4)	
28 火	ごはん	○	みそワタンスープ ハムステーキ チャブチエ	ぎゅうにゅう とりにく,みそ ポロニアステーキ ぶたにく	ごはん タンメン はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	だいこん,にんじん,キャベツ もやし,スイートコーン,ねぎ しょうが,にんにく,きくらげ ほししいたけ	619 (790)	25.8 (31.6)	
30 木	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじさんがのみそたれかけ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ あじのさんがやき,みそ わかめ	ごはん じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ いとこんにやく きゅうり	620 (771)	25.6 (30.1)	
 マークの日は、かとう夢ブランの日、  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	627 (797)	25.1 (30.8)