

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	
1 金	ごはん	○	とうふのみそしる さわらのしょうゆこうじかけ にくとごぼうのうまに	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、みそ さわら、ぎゅうにく	ごはん しょうゆこうじ、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ ごぼう、しょうが	619 (791)	28.6 (35.3)	
7 木	かとう夢プラン ごもくごはん	○	わかたけじる かつおのしょうがに うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、わかめ かつお まぐろあぶらづけ、ひじき	ごもくごはん さとう ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら かしわもち	たけのこ、にんじん、たまねぎ しょうが キャベツ、スイートコーン	631 (788)	30.3 (37.3)	
8 金	もちむぎ ごはん	○	ポークカレー ふくしんづけ だいたいのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたいの、とりささみ	もちむぎごはん じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく ふくしんづけ、きゅうり	608 (791)	23.4 (28.8)	
11 月	ごはん	○	じゃがいもとわかめのみそしる ハンバーグのソースかけ きんぴらだいたいの	ぎゅうにゅう、かまぼこ あぶらあげ、わかめ、みそ チキンとポークハンバーグ ぶたにく、だいたいの	ごはん じゃがいも さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら	にんじん、たまねぎ こんにやく、ごぼう	612 (766)	23.0 (27.8)	
12 火	ごはん	○	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小2こ 中3こ パンパンジーサラダ	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、でんぷん 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 キャベツ、もやし、きゅうり	626 (820)	23.9 (29.9)	
13 水	げんりょう パン	○	ツナスパゲティ スティックぶたカツの ソースかけ 2こ きたはりまさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、ベーコン スティックぶたかつ	コッペパン スパゲティ、あぶら、さとう きたはりまいちごジャム	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	620 (803)	27.3 (34.2)	
14 木	ごはん	○	おやこに あじのてりやき こんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、けいらん あじ、まぐろあぶらづけ、みそ	ごはん さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ れんこん、キャベツ、ごぼう	606 (774)	31.0 (38.3)	
15 金	ごはん	○	ぶたじる みそカツ だいたいのとひじきのいために	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ こめこチキンカツ、だいたいの ひじき、さつまあげ、ちくわ	ごはん あぶら、さとう	にんじん、だいたいの ごぼう、こんにやく、ねぎ	647 (827)	26.8 (33.1)	
18 月	ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 小2こ 中3こ チャプチェ	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、ぶたにく	ごはん でんぷん、あぶら、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが きくらげ、ほししいたけ	608 (789)	26.7 (35.0)	
19 火	ごはん	○	にくだんごスープ むしオムレツのちゅうかあんかけ ぶたにくのチンジャオロースー	ぎゅうにゅう にくだんご、オムレツ、ぶたにく	ごはん はるさめ さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ にんにく、たけのこ、ピーマン	609 (775)	25.9 (31.9)	
20 水	パン	○	キャベツスープ タンドリーチキン チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいたいの	コッペパン じゃがいも、ごまあぶら さとう、ノンエッグマヨネーズ あぶら、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく ダイストマト	634 (819)	34.6 (44.4)	
21 木	げんりょう ごはん	ジョア	きつねうどん さばのしおやき はりはりづけ	ジョア(プレーン) かまぼこ、あぶらあげ、さば	ごはん うどん、さとう	にんじん、ねぎ きりぼしだいたいの、きゅうり	586 (776)	22.2 (27.8)	
22 金	ごはん	○	いりどり きびなごのサクサクフライ 小2まで1こ 小3から2こ おかひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ きびなごサクサクフライ	ごはん さとう、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、れんこん おかひじき、キャベツ きゅうり、スイートコーン	611 (763)	23.0 (27.4)	
25 月	ごはん	○	トマトにくじゃが とりにくのてりやき ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、とりにく ひじき、しらすばし、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう でんぷん、ごま、あぶら	にんじん、たまねぎ いとこんにやく、ダイストマト	668 (869)	30.1 (38.9)	
26 火	げんりょう ごはん	○	とんこつしょうゆラーメン はるまき ぶたにくとごまつのちゅうかいため	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、でんぷん、ごまあぶら	キャベツ、もやし、ねぎ ごまつな、しめじ たまねぎ、にんじん	658 (869)	21.5 (27.1)	
27 水	パン	○	ポークピーズ チキンウイナーのケチャップかけ 小2ぼん 中1ぼん キャベツのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたいの チキンウイナー まぐろあぶらづけ	コッペパン じゃがいも、さとう でんぷん、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	621 (811)	29.9 (38.4)	
28 木	ごはん	○	ぼちじる さけのちゃんちゃんやき ブロッコリーのごまあえ スウィーティーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけこなつき、みそ	ごはん あぶら、さとう、ごま スウィーティーゼリー	にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ キャベツ、もやし しめじ、スイートコーン ブロッコリー	634 (802)	23.0 (28.3)	
29 金	ナン	○	コーンスープ チキンナゲット 2こ キーマカレー キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ポークハム、チキンナゲット ぶたにく、だいたいの キャンディチーズ	ナン あぶら	にんじん、たまねぎ スイートコーン、コーンペースト パセリ、にんにく、マッシュルーム	623 (760)	30.7 (36.8)	
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	623 (800)	26.7 (33.4)