

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のになる	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	
							1744 kcal	たん白質 g
1月	うめちりごはん	○	たまねぎのみそしる とりにくのたつたあげ 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 とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ とりにく まぐろあぶらづけ,ひじき	うめちりごはん でんぷん,あぶら,ごま,さとう ごまあぶら,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん にんにく,しょうが キャベツ,スイートコーン	592 (764)	26.6 (35.0)
2火	ごはん	○	にくどうふ さわらのみそたれかけ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく,やきどうふ さわら,みそ しらすし	ごはん さとう,でんぷん,あぶら ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ しょうが,ねぎ,かぶ キャベツ	605 (771)	28.8 (35.5)
3水	ことうパン	○	しろいんげんまめのスープ にくだんごのケチャップに やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム しろいんげんまめのビュレ にくだんご	ことうパン 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,パセリ キャベツ,ズッキーニ	587 (770)	25.4 (32.6)
4木	焼と口の 健康週間 ごはん	○	ユッケジャン タツカンジョン 小2こ 中3こ ちゅうかつツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく,けいらん とりにく まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん さとう,ごま,ごまあぶら でんぷん,あぶら	にんじん,たまねぎ,にら にんにく,ほししいたけ きりぼしだいごん,ほうれんそう	597 (776)	26.9 (35.1)
5金	焼と口の 健康週間 ごはん	○	ちくげんに ニシンのやくみじょうゆかけ さんしよのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく,さつまあげ にしん かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう ごま,でんぷん	ごんにやく,にんじん,ごぼう ほししいたけ,れんこん にんにく,しょうが,ねぎ,ゆず ブロッコリー,スイートコーン	619 (767)	27.3 (31.8)
8月	焼と口の 健康週間 ごはん	○	とうふのみそしる あじフライのソースかけ くまがめのみんびら さつまいもチップス	ぎゅうにゅう かまぼこ,とうふ,みそ あじのこめコフライ くまがめ,ぎゅうにく,さつまあげ	ごはん あぶら,さとう,ごまあぶら さつまいもチップス	にんじん,たまねぎ えのき,ねぎ ごんにやく,ごぼう	622 (788)	21.8 (26.5)
9火	焼と口の 健康週間 ごはん	○	ごもくに やきしんやも 小2ひ 中3ひ わふうサラダ のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,だいず しんやも,チキンハム,わかめ のりふりかけ	ごはん じゃがいも,さとう オリーブあぶら ごまあぶら,ごま	にんじん,ごんにやく れんこん キャベツ,ズッキーニ	600 (774)	26.3 (33.4)
10水	焼と口の 健康週間 パン	○	ミネストローネ ポテトとおこめの子キンカツ 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 チキンカツ	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	596 (760)	27.3 (33.0)
11木	焼と口の 健康週間 もちむぎ ごはん	○	かとうしんやんやさしいカレー ライスバスタサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく チキンハム	もちむぎごはん じゃがいも,ライスバスタ,ごま さとう,ごまあぶら あじさいゼリー	たまねぎ,にんじん ズッキーニ,にんにく キャベツ,スイートコーン	614 (788)	21.0 (26.1)
12金	ごはん	○	ビーフンスープ やきぎょうざ 小2こ 中3こ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎょうざ ふたにく,みそ	ごはん ビーフ,さとう,ごまあぶら ごま,でんぷん	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ しょうが,キャベツ ピーマン,にんにく	592 (776)	20.4 (25.3)
15月	ごはん	○	ふくめに ハンバーグのソースかけ さんしよのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ ごうどうふ,あつあげ チキンとポークハンバーグ	ごはん さとう ごま	にんじん,ごんにやく ブロッコリー,スイートコーン	647 (814)	28.9 (35.3)
16火	ごはん	○	ふたじる だしまきたまごのあんかけ だいずとひじきのために	ぎゅうにゅう ふたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ だしまきたまご,だいず ひじき,さつまあげ,ちくわ	ごはん さとう,でんぷん,あぶら	にんじん,だいごん ごぼう,ごんにやく,ねぎ	605 (755)	26.2 (30.8)
17水	パン	○	ゴロゴロやさいのスープ たらフライのオーロラソースかけ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン たらごめコフライ	コッペパン じゃがいも,あぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう みかんゼリー,しらたまだんご	たまねぎ,にんじん ズッキーニ,キャベツ,パセリ パイン,もも,りんご,バナナ	678 (878)	23.5 (30.0)
18木	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに キャベツつくねのてりやき わかめときゅうりのすのものの わかめ	ぎゅうにゅう ふたにく,ちくわ キャベツつくね 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,いとごんにやく きゅうり	629 (794)	24.3 (29.4)
19金	げんりよう ごはん	○	かやくうどん たまねぎコロッケ じゃこピーマン	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ しらすし,くわがめ	ごはん,うどん たまねぎコロッケ,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ ごまつな,ねぎ ピーマン,ごぼう	653 (816)	22.6 (27.2)
22月	ごはん	○	きのこのすましじる とりにくのゆずかりあげ きんぴらだいず	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ とりにく ふたにく,だいず	ごはん でんぷん,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	しめじ,しいたけ,えのき にんじん,ねぎ ゆず ごんにやく,ごぼう	596 (767)	27.6 (36.1)
23火	ごはん	○	レタススープ やきシューマイ 小2こ 中3こ ピビンバ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークシューマイ ふたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら,さとう,ごま	レタス,たまねぎ,にんじん ぜんまい,にんにく ほうれんそう,もやし	618 (806)	25.2 (31.5)
24水	げんりよう パン	○	スパゲティラタウエイ チキンナゲット 2こ きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット まぐろあぶらづけ	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら さとう,ノンエッグマヨネーズ	ズッキーニ,たまねぎ,なす マッシュルーム,トマト ピーマン,トマトピューレ きゅうり,スイートコーン	613 (793)	27.7 (35.0)
25木	ごはん	○	ワンタンスープ ハムステーキ やさしいとうふのチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアステーキ とうふ,ふたにく	ごはん タンメン,ごまあぶら,さとう	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,もやし ねぎ,キャベツ	604 (768)	28.2 (34.7)
26金	焼と口の 健康週間 ごはん	○	じゃがいもわかめのみそしる さばのごまだれかけ ごもくまめ	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	ごはん じゃがいも さとう,ごま,でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのき れんこん,ごぼう,ごんにやく	635 (804)	24.4 (29.8)
29月	げんりよう ごはん	○	キムチラーメン はるまき とりにくとごまつなの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう ふたにく,みそ はるまき とりにく	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら,あぶら,でんぷん	にんじん,キャベツ,もやし にら,はくさいキムチ ごまつな,しめじ,たまねぎ	661 (868)	23.2 (29.1)
30火	ごはん	○	ハヤシライス ピーズサラダのごまマヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だいず,ひよこごめ,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	647 (814)	23.3 (27.8)
マークの日は、かとう拳ツランの日、 ※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。 ※物質等の都合により、献立を変更する場合があります。							619 (792)	25.3 (31.4)