

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 水	パン	○	ぐだくさんコンソメスープ にくだんごのケチャップに フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	コッペパン じゃがいも,さとう,でんぶん なしゼリー,カクテルゼリー みかんゼリー,こんにやくゼリー	にんじん,たまねぎ,パセリ	632 (882)	25.2 (32.2)	
2 木	半夏生献立 ごはん	○	とうふのすましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ たこときゅうりのすのもの🍷	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,ぶたにく,みそ たこ	ごはん でんぶん,あぶら,さとう	しめじ,えのき,にんじん,ねぎ かぼちゃ,なす,えだまめ きゅうり	624 (799)	23.3 (28.6)	
3 金	ごはん	○	なつやさいいりみそしる チキンカツのソースかけ こうやとうふのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ こめこチキンカツ こうやとうふ,とりにく	ごはん あぶら,さとう	なす,かぼちゃ,にんじん たまねぎ,ねぎ ほししいたけ	608 (774)	25.5 (31.4)	
6 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに さばのしおやき ひじきふりかけ🍷	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ さば ひじき,しらすばし,かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう,ごま,あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ いとこんにやく	681 (864)	27.9 (33.9)	
7 火	七夕献立 ちらしずし	○	たなばたじる とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ じゃこピーマン🍷 たなばたさんしよくゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ とりにく しらすばし,くきわかめ	ちらしずし そうめんばち でんぶん,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら,ゼリー	にんじん,たまねぎ,オクラ ピーマン,ごぼう	653 (832)	26.2 (34.3)	
8 水	パン	○	かぼちゃスープ ハンバーグのラタトゥイユソース ビーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふいりハンバーグ だいず,ひよこめめ,とりささみ	コッペパン オリーブあぶら,さとう ごま,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 なす,ズッキーニ,にんにく トマトピューレ,えだまめ スイートコーン,きゅうり	632 (799)	28.7 (34.5)	
9 木	げんりょう ごはん	○	しおラーメン やきシューマイ 小2こ 中3こ ガパオライス	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく	ごはん ちゅうかめん さとう	たまねぎ,もやし,ねぎ にんにく,ピーマン	589 (778)	25.2 (32.0)	
10 金	ごはん	○	マーボーなす とりにくのさっぱりには るさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ とりにく	ごはん あぶら,さとう,ごまあぶら でんぶん,はるさめ,ごま	なす,しょうが,とうがん,にんじん たまねぎ,ほししいたけ,きくらげ ねぎ,にんにく きゅうり	667 (857)	26.3 (32.3)	
13 月	ごはん	○	ぶたどん とりにくのみそたれかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく,みそ まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん さとう,でんぶん オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ キャベツ,ズッキーニ	633 (827)	28.4 (36.9)	
14 火	加東市・社高校 ・LINK UPの 連携事業 ごはん	○	もずくとオクラのトロつとスープ あじのさわやかなんばんづけ ひじきとえだまめサラダの ごまマヨあえ レモンゼリー	ぎゅうにゅう もずく,とうふ あじ ひじき,まぐろあぶらづけ	ごはん ごまあぶら,でんぶん,あぶら さとう,ごま,ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	オクラ,たまねぎ,スイートコーン ピーマン,トマト えだまめ,キャベツ,にんじん	609 (764)	24.5 (29.9)	
15 水	げんりょう パン	○	やきそば チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん ブロッコリーとにんじんのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,こなかつお チキンウインナー	コッペパン やきそばめん さとう,でんぶん,オリーブあぶら	キャベツ,もやし,たまねぎ ブロッコリー,にんじん	626 (833)	29.9 (38.8)	
16 木	かとう夢プラン ごはん	○	なつやさいかレー だいずのフレンチサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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,かぼちゃ,なす ピーマン,トマト,ズッキーニ スイートコーン,にんにく,きゅうり パインアップル	622 (790)	22.9 (27.8)	
17 金	ごはん	○	じゃがいものみそしる いわしのかばやき🍷 キャベツとズッキーニの ツナマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ,とうふ みそ いわし,まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも でんぶん,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ねぎ キャベツ,ズッキーニ スイートコーン	611 (783)	22.4 (27.7)	
🍷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	630 (809)	25.9 (32.3)