

令和8年9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	
							エネルギー kcal	たん白質 g
1 火	ごはん	○	かぼちゃのみそしる あじ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,あぶらあげ,みそ あじ,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,かぼちゃ たまねぎ,ねぎ ごぼう,しょうが	599 (764)	27.4 (33.6)
2 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 キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ベーコン キャンディチーズ	コッペパン あぶら,ミルクココア じゃがいも,みかんゼリー しらたまだんご	にんじん,キャベツ たまねぎ,パセリ パイン,もも,りんご	654 (872)	21.8 (28.5)
3 木	ごはん	○	なつやさいかレー だいずのフレンチサラダ フルーツやさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず,まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも,あぶら さとう,フルーツやさいゼリー	たまねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,スイートコーン ピーマン,トマト,にんにく きゅうり	610 (775)	22.9 (27.8)
4 金	ごはん	○	レタスととうがんのスープ やきぎょうざ 小2こ 中3こ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ベーコン,ぎょうざ とりささみ,みそ	ごはん ごまあぶら ちゅうかめん,さとう,ごま	レタス,たまねぎ とうがん,にんじん もやし,きゅうり	587 (763)	20.1 (24.9)
7 月	げんりよう ごはん	○	かやくうどん さばのしおやき きんぴらごぼう🍷	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ さば,さつまあげ	ごはん うどん,さとう,ごま あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ ごまつな,ねぎ,こんにやく,ごぼう	644 (827)	26.7 (32.8)
8 火	ごはん	○	にくだんごスープ ユーリンチー 小2こ 中3こ 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,とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ でんぷん,あぶら,さとう ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,もやし ねぎ,ねぶかねぎ,にんにく しょうが,たけのこ,ピーマン	650 (839)	30.3 (39.8)
9 水	パン	○	ポトフ チキンナゲット 2こ チリコンカン	ぎゅうにゅう ミニウィンナー,チキンナゲット ぶたにく,だいず	コッペパン じゃがいも,オリーブあぶら あぶら,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ スイートコーン,パセリ しょうが,にんにく,ダイストマト	639 (809)	31.9 (39.5)
10 木	ごはん	○	とうがんとぶたにくのいために キャベツつくねのてりやき ひじきふりかけ🍷	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ キャベツつくね ひじき,しらすばし,かつおぶし	ごはん さとう,ごまあぶら でんぷん,ごま,あぶら	こんにやく,とうがん,にんじん たまねぎ,ほししいたけ しょうが,にんにく	638 (810)	25.0 (30.1)
11 金	サンドイッチよう フランスパン	○	パインミー (にくだんごのトマトに・やさいサラダ) かぼちゃスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう にくだんご,とりささみ ベーコン ヨーグルト	サンドイッチようフランスパン あぶら,さとう,でんぷん オリーブあぶら	トマトピューレ,キャベツ にんじん,きゅうり たまねぎ,かぼちゃ パセリ,かぼちゃペースト	672 (757)	27.2 (30.7)
14 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに やきししやも 小2ひ 中3ひ🍷 わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ ししやも,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん たまねぎ,いとこんにやく きゅうり	586 (756)	24.0 (30.3)
15 火	かとう夢プラン ごはん	○	つみれのすましじる かとうしさんコロツケ なすとあつあげのみそいため かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう つみれ,とうふ,かまぼこ ぶたにく,あつあげ,みそ	ごはん かとうしさんコロツケ,あぶら さとう,ごまあぶら,でんぷん かとうのももゼリー	えのき,にんじん たまねぎ,ねぎ なす,にら	660 (824)	22.4 (27.1)
16 水	げんりよう パン	○	スパゲティラタトウイユ チキンウィンナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん かとうしさんのももジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チキンウィンナー	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら さとう,でんぷん かとうしさんのももジャム	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	598 (797)	24.5 (32.2)
17 木	ごはん	○	ごまけんちんじる ぶたにくのしょうがいため やきいも	ぎゅうにゅう とりにく,とうふ,あぶらあげ ぶたにく	ごはん ごま,さとう,でんぷん さつまいも	とうがん,にんじん,こんにやく ごぼう,ねぎ たまねぎ,しょうが	611 (772)	27.5 (34.0)
18 金	ごはん	○	じゃがいものみそしる さわらのまつかぜやき きんぴらだいず🍷	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ とうふ,みそ さわら,ぶたにく,だいず	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,ねぎ こんにやく,ごぼう	611 (775)	27.2 (33.5)
24 木	ごはん	○	ハヤシライス ピーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず,ひよこまめ,とりささみ	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	609 (778)	21.9 (26.9)
25 金	お月見献立 ごはん	○	おつきみじる さんまのいそべあげ🍷 ブロッコリーのごまあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,あぶらあげ さんま,あおりのりこ	ごはん さといも,じゃがもちボール こめこ,てんぷらこ,あぶら ごま,さとう,おつきみゼリー	にんじん,ごぼう,ねぎ ブロッコリー	681 (838)	24.0 (27.9)
28 月	ごはん	○	なつやさいいりみそしる きびなごのサクサクフライ🍷 小2まで1こ 小3から2こ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ きびなごサクサクフライ,だいず ひじき,さつまあげ,ちくわ	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	612 (765)	21.1 (24.8)
29 火	ごはん	○	ふくめに ニシンのやくみじょうゆがけ🍷 ピーマンとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ こうやどうふ,あつあげ にしん,まぐろあぶらづけ	ごはん さとう,ごま,でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん,こんにやく にんにく,しょうが,ねぎ,ゆず ピーマン,スイートコーン	656 (814)	31.5 (37.5)
30 水	パン	○	トマトとレタスのたまごスープ ハンバーグのソースかけ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ポークハム,けいらん チキンとポークハンバーグ ベーコン	コッペパン でんぷん,さとう じゃがいも,あぶら	レタス,トマト たまねぎ	611 (783)	29.2 (36.7)
🍷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	628 (796)	25.5 (31.5)