

かとうのこんだて

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる (あか)	おもにエネルギー のもとになる(き)	おもに体の調子を 整える(みどり)	栄養摂取量 ()内は中学生		
						エネルギー kcal	たん白質 g	
9/金	げんりょう ぶどうパン ぎゅうにゅう	ツナスパゲティ オムレツ スライスパン	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン まぐろあぶらづけ	げんりょうぶどうパン スパゲティ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム パイン	693 (837)	28.3 (36.7)	
12/月	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい(にくだんごいり) やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ポークシューマイ	ごはん でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり	645 (848)	19.6 (24.7)	
13/火	ごはん ぎゅうにゅう	はるキャベツのみそしる さばのあまずあんかけ さんしよくのごまあえ キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ キャンディチーズ	ごはん ごま でんぷん あぶら もちむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー コーン	646 (825)	24.9 (31.2)	
14/水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー チキンサラダ ふくしんづけ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース ケチャップ にんにく キャベツ コーン きゅうり ふくしんづけ	642 (837)	23.3 (30.8)	
15/木	ごはん ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ ごまじゃこサラダ やさいかじつゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう ポークハム しらすぼし とうふいりハンバーグ	ごはん じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう やさいかじつゼリー	にんじん たまねぎ パセリ ケチャップ キャベツ きゅうり	652 (823)	27.2 (31.0)	
16/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	やきそば あらびきウインナー 小2まで:1ほん 小3から:2ほん ★ブロッコリーとれんこんのごまマヨあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こなかつお あおのりこ あらびきチキンウインナー	げんりょうパン さとう やきそばめん ごま ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	キャベツ もやし たまねぎ れんこん ブロッコリー	651 (833)	32.2 (39.5)	
19/月	げんりょう たけのこ ごはん ぎゅうにゅう	きつねうどん さわらのみそたれかけ わふうサラダ セノビーゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ あぶらあげ みそ とりささみ わかめ	げんりょうたけのこごはん (たけのこごはんのもと) うどん さとう ごまあぶら でんぷん オリーブあぶら ごま セノビーゼリー	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	632 (840)	28.1 (33.0)	
20/火	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ポテトサラダのマヨネーズあえ つぼづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	もちむぎごはん じゃがいも 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 きゅうり グリンピース にんにく ケチャップ キャベツ つぼづけ	638 (831)	17.3 (21.3)	
21/水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ちゅうかサラダ	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 はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ キャベツ ねぎ ほししいたけ	638 (830)	22.6 (28.2)	
22/木	ごはん ぎゅうにゅう	みそおでん ★ミンチカツのソースかけ カラフルやさいのごまあえ キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ みそ がんもどき ミンチカツ キャンディチーズ	ごはん あぶら ごま さとう	だいこん こんにゃく にんじん コーン キャベツ ケチャップ おかひじき	649 (839)	24.3 (31.7)	
23/金	げんりょう こくとうパン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ハムステーキのてりやき フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ポロニアステーキ	げんりょうこくとうパン じゃがいも でんぷん しらたまだんご さとう みかんゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ケチャップ パイン もも りんご バナナ	640 (844)	23.0 (29.3)	
26/月	げんりょう たけのこ ごはん ぎゅうにゅう	きつねうどん さわらのみそたれかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ さわら みそ とりささみ わかめ	げんりょうたけのこごはん (たけのこごはんのもと) うどん ごま ごまあぶら さとう でんぷん オリーブあぶら	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	632 (—)	28.1 (—)	
 27/火	かとう夢プラン 入学・進級お祝い給食 げんりょう せきはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる とりにくのてりあげ 小:2ヶ 中:3ヶ たくあんのかおりあえ おいわいクレープ(いちごあじ)	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ みそ とりにく	げんりょうせきはん あぶら ごま クレープ でんぷん こめこ さとう	にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ たくあんづけ	646 (827)	26.8 (35.3)	
 28/水	かみかみメニュー ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに いかなごのくぎに ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ いかなごのくぎに まぐろあぶらづけ わかめ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり こんにゃく	650 (832)	26.2 (32.4)	
30/金	げんりょう キャロットパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー チキンナゲット 2ヶ おかひじきのサラダ ミルクコーヒー(中のみ)	ぎゅうにゅう ポークハム チキンナゲット まぐろあぶらづけ	げんりょうキャロットパン じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ミルクコーヒー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン おかひじき	626 (841)	25.0 (30.8)	
 マークの日はかとう夢プランの日です。  マークは新メニューです。  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。						今月平均栄養価 642 (835)		25.2 (31.1)