

令和3年 5月

かとうのこんだて

令和3年5月号
 加東市学校給食センター
 TEL(0795) 42-0074
 FAX(0795) 42-5591

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとになる(あか)	おもにエネルギー もとになる(き)	おもに体の調子を 整えるもとになる (みどり)	栄養摂取量 小学校3・4年生量 ()内は中学生量			
						エネルギー kcal	たん白質 g		
6/木	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごカレー ブロッコリーとれんこんのマリネ ふくしんづけ サワーゼリー(ヨーグルトふうみ)(小) セノビーゼリー(中)	ぎゅうにゅう にくだんご	もちむぎごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら サワーゼリー/セノビーゼ リー	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ブロッコリー れんこん ふくしんづけ ケチャップ	649 (836)	18.2 (22.3)		
7/金	アップルパン ぎゅうにゅう	キャベツスープ ようふうにこみハンバーグ きりぼしだいこんのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ポークハム チキンとポークハンバーグ まぐろあぶらづけ	アップルパン さとう じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きりぼしだいこん きゅうり ケチャップ	659 (845)	25.2 (30.6)		
10/月	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	ごはん ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ひゅうがなつゼリー	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい きゅうり	657 (826)	22.5 (27.5)		
11/火	 こどもの日献立 げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる かつおのてりやき おかひじきのサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ かつお とりささみ	げんりょうごはん じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら かしわもち	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ コーン おかひじき	647 (832)	32.5 (40.8)		
12/水	ごはん ぎゅうにゅう	トック ヤンニョムチキン 小:2ヶ 中:3ヶ ほうれんそうともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいらん とりにく	ごはん もちむぎこ こめこ トック ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく ケチャップ もやし ほうれんそう	631 (840)	28.1 (36.8)		
13/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん やきししゃも 小2まで:1び 小3から:2び にくとごぼうのうまに	ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃも ぎゅうにく	げんりょうごはん うどん さとう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく	656 (829)	27.6 (32.7)		
14/金	 かとう華フラン げんりょう パン ぎゅうにゅう	トマトにくじゃが ★もちむぎいりチキンサラダ かとうしさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりささみ	げんりょうパン むしもちむぎ じゃがいも ごまあぶら さとう かとうしさんのいちごジャム	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト コーン キャベツ きゅうり	622 (822)	26.2 (33.7)		
17/月	げんりょう もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ふくめに さばのまつかぜやき キャベツのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ あつあげ さば みそ しそひじき	げんりょうもちむぎごはん さとう ごま	にんじん こんにやく キャベツ もやし コーン	640 (834)	29.4 (36.6)		
18/火	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめスープ はるまき ぶたにくとこまつなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	ごはん はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ きくらげ こまつな しめじ	645 (828)	18.4 (22.7)		
19/水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる あじのねぎみそがけ そぼろどん(ぐのみ) キャンディチーズ 2ヶ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あじ みそ とりにく けいらん キャンディチーズ	ごはん さとう でんぷん あぶら	しめじ えのき にんじん ねぎ ごぼう グリーンピース	647 (810)	33.5 (41.1)		
20/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	とりしおラーメン やきぎょうぎ 小:2ヶ 中:3ヶ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぎょうぎ ぎゅうにく	げんりょうごはん ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく たけのこ ピーマン にんじん	644 (848)	22.0 (27.7)		
21/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	コーンスープ チキンカツのソースかけ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ポークハム チキンカツ ヨーグルト	げんりょうパン さとう あぶら みかんゼリー	にんじん たまねぎ コーン パセリ ケチャップ パイン もも りんご パナナ	627 (822)	25.0 (31.7)		
24/月	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ ピビンバ	ぎゅうにゅう わかめ ポークシューマイ ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう	637 (838)	22.4 (28.0)		
25/火	 かみかみメニュー ごはん ぎゅうにゅう	とんじる きびなごのからあげ みくさちやうどんのサラダ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろあぶらづけ きびなご ふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら みくさちやうどん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ キャベツ コーン	647 (826)	28.8 (35.4)		
26/水	ごはん ぎゅうにゅう	かんどうに たこやき 小:2ヶ 中:3ヶ こまつなとだいこんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ あおのりこ	ごはん じゃがいも さとう たこやき	にんじん こんにやく だいこん ケチャップ だいこんづけ こまつな	645 (831)	22.0 (27.6)		
27/木	えんどうまめ ごはん ぎゅうにゅう	ふのすましじる ★アジフライ わふうサラダ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう かまぼこ アジフライ わかめ とりささみ キャンディチーズ	ごはん(えんどうまめ) やきふ あぶら さとう オリーブあぶら ごまあぶら ごま	グリーンピース えのき にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	617 (811)	24.7 (31.8)		
28/金	げんりょう こくとうパン ぎゅうにゅう	★クリームスパゲティ あらびきウインナー 小2まで:1ぼん 小3から:2ぼん かわちばんかん 1/8ヶ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あらびきチキンウイ ナー	げんりょうこくとうパン スパゲティ	たまねぎ こまつな マッシュルーム かわちばんかん	651 (842)	30.7 (37.6)		
31/月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	たまねぎのみそしる ★やさいかきあげ スナップえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ とりささみ	ごはん(ひじきごはんのもと) あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ やさいかきあげ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ スナップえんどう コーン	622 (835)	19.1 (23.6)		
★ マークは新メニュー、  マークの日はかみかみメニューの日です。  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		641 (831)	25.4 (31.5)