

かとうのこんだ

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 ()内は中学生		
						エネルギー kcal	たん白質 g	
1/火	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	わかめうどん いわしのかわやき こんさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ いわし ポークハム	げんりょうごはん うどん もちむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま オリーブあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん こまつな	650 (831)	25.0 (30.9)	
2/水	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくに だしまきたまご こまつなのじゃこあえ 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 しらすぼし だしまきたまご だいず キャンディチーズ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん こんにやく れんこん こまつな もやし	627 (829)	29.3 (37.8)	
3/木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さばのみそに ほうれんそうとたくあんのあえもの さくらんぼゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ みそ さば	ごはん さとう ごま さくらんぼゼリー	しめじ しょうが にんじん えのき ねぶかねぎ ほうれんそう ねぎ たくあんづけ	656 (831)	28.2 (31.8)	
4/金	かみかみメ ニュー ナン ぎゅうにゅう	かぼちゃスープ チキンナゲット 2ヶ ナン ★もちむぎりドライカレー ★かみかみするめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークハム するめ チキンナゲット	ナン あぶら むしもちむぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく グリンピース ケチャップ	628 (826)	29.0 (36.1)	
7/月	ごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ ぶたにくとこまつなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう チキンハム ポークシューマイ ぶたにく	ごはん タンメン でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな	633 (831)	23.8 (30.2)	
8/火	ごはん ぎゅうにゅう	なめこじる おこのみやき やさしいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あおりのこ ぶたにく	ごはん さとう おこのみやき	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ ケチャップ キャベツ ピーマン もやし	645 (836)	23.4 (29.5)	
9/水	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに ツナときゅうりのすのもの なつとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ まぐろあぶらづけ わかめ なつとう	ごはん じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり	633 (826)	24.1 (31.0)	
10/木	ごはん ぎゅうにゅう	きんぴらごぼう さばのしおやき キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ さば ポークハム	ごはん さとう ごま	にんじん こんにやく ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり	652 (830)	26.3 (32.4)	
11/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	しおやきそば にくだんごのてりやき 2ヶ あおりのこ にくだんご だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こなかつお あおりのこ にくだんご だいず とりささみ	げんりょうパン あぶら やきそばめん でんぷん さとう オリーブあぶら	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	647 (827)	31.7 (39.4)	
14/月	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめスープ てりやきチキン マカロニサラダのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん はるさめ でんぷん さとう オリーブあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほししいたけ きくらげ たまねぎ ねぎ きゅうり	653 (836)	27.5 (33.8)	
15/火	ごはん ぎゅうにゅう	たまねぎのみそしる さけとえだまめのあまからあえ ★キャベツのこんぶあえ キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さけ こんぶ キャンディチーズ	ごはん でんぷん あぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん しょうが もやし えだまめ キャベツ	623 (833)	25.7 (34.9)	
16/水	げんりょう 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 ひやしちゅうか	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 さとう でんぷん ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	639 (843)	23.5 (29.3)	
17/木	げんりょう もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	かつめし(ルウのみ) ★てづくりヘレカツ 小2まで:1まい 小3から:2まい コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	げんりょうもちむぎごはん こめこのてんぷらこ パンこ あぶら さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ケチャップ コーン キャベツ	663 (826)	26.8 (29.6)	
18/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ かぼちゃのポテトカップグラタン おからのサラダ マーガリン カルシウムヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご おから まぐろあぶらづけ カルシウムヨーグルト	げんりょうパン グラタン ノンエッグマヨネーズ マーガリン	にんじん もやし ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	625 (848)	20.0 (28.3)	
21/月	ごはん ぎゅうにゅう	すいとん ハンバーグのみそたれかけ さんしょくのおかかあえ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ かつおぶし みそ ミニフィッシュ	ごはん すいとん さとう	にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほししいたけ ブロッコリー コーン	648 (829)	25.1 (33.6)	
22/火	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに まめあじのからあげ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ まめあじ とりささみ	ごはん やきふ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ はくさい いとこんにやく ごぼう ねぶかねぎ もやし きゅうり	648 (835)	28.5 (35.7)	
23/水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー うみとはけのサラダのドレッシングあえ ふくしんづけ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ ひじき	ごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら オリーブあぶら あじさいゼリー	たまねぎ にんじん ズッキーニ ケチャップ にんにく キャベツ コーン ふくしんづけ	648 (822)	21.3 (25.9)	
24/木	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう むしオムレツのちゅうかあんかけ ちゅうかつナサラダ のりふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご オムレツ わかめ まぐろあぶらづけ のりふりかけ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん きくらげ こまつな ほししいたけ たまねぎ ピーマン グリンピース ケチャップ きりほしだいこん	648 (826)	21.9 (26.2)	
25/金	げんりょう キャロットパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン やきとうもろこし ★フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	げんりょうキャロットパン スパゲティ さとう なしゼリー みかんゼリー カクテルゼリー	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ ケチャップ こんにやくゼリー	631 (835)	21.0 (26.8)	
28/月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどん さわらのてりやき さんしょくなます	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら チキンハム	ごはん さとう でんぷん ごま	にんじん ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ だいこん きゅうり	650 (827)	29.0 (35.9)	
29/火	かとう夢プラン げんりょう もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ふのすましじる こくさんくろげわぎゅうステーキ キャベツとズッキーニのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	げんりょうもちむぎごはん やきふ	えのき にんじん ねぎ たまねぎ コーン キャベツ ズッキーニ	656 (866)	18.3 (22.5)	
30/水	かとう 和食給食の日 ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる とびうおのいそべあげ ひじきとコーンのいために とうにゅうパバロア(みかんあじ)(小) みかんタルト(中)	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ とびうお あおりのこ ベーコン ひじき	ごはん じゃがいも こめこのてんぷらこ あぶら さとう パバロア タルト	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ねぎ	645 (835)	23.8 (28.2)	
★マークは新メニュー。  マークの日 はかとう夢 プランの日 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	643 (833)	25.1 (31.4)

