

令和3年 7月

# かとうのこんだて

令和3年7月号  
 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/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/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ キムチいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシューマイ	げんりょうごはん ちゅうかめん ごまあぶら	もやし ねぎ いら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	634 (846)	22.6 (28.5)
2/金	 半夏生 かみかみメニュー クロワッサン ぎゅうにゅう	レタススープ たこのからあげ ピーマンのごまマヨあえ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう ベーコン たこ まぐろあぶらづけ	クロワッサン じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー	レタス たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	639 (832)	24.1 (29.9)
5/月	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに さけのおおやき わかめときゅうりのすのもの すいかゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さけ わかめ	ごはん じゃがいも さとう すいかゼリー	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり こんにやく	654 (822)	28.5 (35.1)
6/火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす やきぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ブロッコリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ とりささみ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	なす しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ ブロッコリー もやし ねぎ	642 (835)	21.1 (26.1)
7/水	七タメニュー ちらしずし ぎゅうにゅう	そうめんじる かれないのからあげ カラフルやさいのごまあえ たなばたゼリー やきのり	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ かれない やきのり	ごはん(ちらしずしのもと) そうめん あぶら ごま さとう たなばたゼリー	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ コーン ズッキーニ キャベツ	650 (822)	25.1 (30.5)
8/木	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうがんとぶたにくのいために やきとうもろこし もやしのごまあえ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりささみ キャンディチーズ	ごはん(わかめごはんのもと) さんおんとう ごまあぶら でんぷん さとう ごま	こんにやく とうがん にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが ほししいたけ にんにく コーン もやし きゅうり	620 (821)	25.9 (33.6)
9/金	げんりょう こくとうパン ぎゅうにゅう	スパゲティラトウイユ チキンナゲット 2ヶ ★れいとうピーチ	ぎゅうにゅう ポークハム チキンナゲット	げんりょうこくとうパン スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう	ズッキーニ たまねぎ なす マッシュルーム ケチャップ ピーマン トマト もも	652 (828)	25.5 (31.6)
12/月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる ★アカエイのからあげ やさしいため あじつけのり	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ みそ アカエイ ぶたにく あじつけのり	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ えのき キャベツ こまつな ねぎ ピーマン もやし	647 (827)	29.9 (36.9)
13/火	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん ハンバーグのてりやき うめしそのさっぱりあえ セノビーゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふいりハンバーグ まぐろあぶらづけ	げんりょうごはん うどん さとう でんぷん セノビーゼリー	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし きゅうり キャベツ うめ	630 (823)	26.3 (30.1)
14/水	 かとう夢プラン もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー とうふサラダのごまマヨあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ	もちむぎごはん ごま じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ なす ズッキーニ コーン トマト キャベツ にんじん きゅうり みかん	647 (833)	20.1 (24.7)
15/木	ごはん ぎゅうにゅう	おやこに あじのさわやかなんぱんづけ たくあんのかおりあえ おかかふりかけ(小) ★おさかなふりかけ(中)	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ けいらん あじ ふりかけ	ごはん さとう あぶら でんぷん こめこ ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン トマト キャベツ たくあんづけ	655 (831)	31.8 (39.1)
16/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ ★ミンチカツのオーロラソースかけ コーンサラダ れいとうヨーグルト	ぎゅうにゅう ポークハム ミンチカツ ヨーグルト	げんりょうパン さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ ケチャップ コーン キャベツ	657 (828)	24.0 (28.9)
19/月	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 (かぼちゃいり) つぼづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 グリーンピース にんにく ケチャップ かぼちゃ きゅうり キャベツ つぼづけ	650 (835)	18.0 (21.7)
20/火	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	にゅうめん てづくりヘレカツ 2まい ちゅうのうソース わふうサラダ やさいかじつゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とりささみ わかめ	げんりょうごはん ごま そうめん パンこ さとう こめこのてんぷらこ あぶら ごまあぶら オリーブあぶら やさいかじつゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	— (831)	— (34.5)
★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 644 (830) 24.8 (30.8)	