

かとうのこんだて

令和3年9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 のもとになる(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/水	げんりょう ちゅうかふう たきこみ ごはん ぎゅうにゅう	キムチラーメン ミニにくまん 2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 にくまん まぐろあぶらづけ	げんりょうごはん (たきこみごはんのもと) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ いら たまねぎ はくさいキムチ ブロッコリー もやし	— (821)	— (28.1)
2/木	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー ★もちむぎいりピーンズサラダのごまマヨあえ ふくしんづけ れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも むしもちむぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト コーン えだまめ きゅうり パイン にんにく ふくしんづけ	658 (834)	22.4 (27.3)
3/金	こくとうパン ぎゅうにゅう	かぼちゃスープ ハンバーグのケチャップかけ コールスロー	ぎゅうにゅう ポークハム チキンとポークハンバーグ	こくとうパン さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ コーン ケチャップ キャベツ	651 (839)	24.9 (30.4)
6/月	県漁連支援 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 れいとうみかん あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ まぐろあぶらづけ あじつけのり	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 みかん	656 (825)	23.6 (28.5)
7/火	★コーンピラフ ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ とりにくのでりあげ 小:2ヶ 中:3ヶ だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム とりにく だいず まぐろあぶらづけ	ごはん(コーンピラフのもと) じゃがいも でんぷん あぶら さとう オリーブあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり	654 (846)	31.3 (40.9)
8/水	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 チンジャオロースー	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 さとう ごまあぶら でんぷん	もやし たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ ピーマン にんじん	623 (829)	22.8 (28.8)
9/木	😊 ごはん ぎゅうにゅう	えびだんごスープ かとうしさんコロッケのソースかけ じゃこピーマン フルーツあんぱんふうプリン(中のみ)	ぎゅうにゅう えびだんご しらすぼし うずらたまご くきわかめ	ごはん さとう ごま かとうしさんコロッケ あぶら ごまあぶら あんぱんふうプリン	にんじん もやし ねぎ ケチャップ ピーマン ごぼう こんにやく	640 (831)	20.3 (24.5)
10/金	★ソフト カンパニー ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ ハムステーキ りんごゼリー スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ポロニアステーキ スライスチーズ	ソフトカンパニー スパゲティ りんごゼリー オリーブあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ケチャップ マッシュルーム パセリ	662 (825)	26.7 (35.6)
13/月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ふくめに やさしいため なし 1/4ヶ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ あつあげ ぶたにく キャンディチーズ	ごはん(わかめごはんのもと) さとう	にんじん こんにやく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし なし	635 (840)	26.3 (34.4)
14/火	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ゆでたまごのしょうゆに ひやしちゅうか(ごまだれ) おさかなふりかけ(小) おさかなふりかけ(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ゆでたまご とりささみ みそ ふりかけ	げんりょうごはん でんぷん さとう ちゅうかめん ごま ごまあぶら	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	651 (820)	31.6 (37.5)
15/水	県漁連支援 げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん ★やしろちやいりまだいのてんぷら ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう かまぼこ まだい ぶたにく	げんりょうごはん うどん さとう あぶら こめこのてんぷらこ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが	658 (828)	29.9 (35.5)
16/木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる さんまのてりやき ほうれんそうときのこのおひたし 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 かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ さんま かつおぶし	ごはん さとう でんぷん サワーゼリー セノビーゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのき	652 (820)	25.5 (31.0)
17/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	やきそば チキンナゲット 2ヶ ピーマンとコーンのツナマヨあえ ミニフィッシュ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ポークハム さつまあげ こなかつお あおのりこ ミニフィッシュ まぐろあぶらづけ チキンナゲット	げんりょうパン やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし コーン たまねぎ ピーマン	641 (837)	29.5 (38.9)
21/火	うめちり ごはん ぎゅうにゅう	ぐだくさんすいぎょうざ キムチいため なし 1/4ヶ キャンディチーズ 2ヶ	ぎゅうにゅう ぶたにく すいぎょうざ キャンディチーズ	ごはん(うめちりごはんのもと) ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ いら はくさいキムチ もやし キャベツ なし	— (831)	— (28.7)
22/水	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス フルーツしらたま つぼづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん なしゼリー しらたまだんご	たまねぎ にんじん つぼづけ マッシュルーム にんにく グリーンピース ケチャップ パイン もも りんご パナナ	640 (835)	17.1 (20.7)
24/金	げんりょう ぶどうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん やきとうもろこし ポテトサラダのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	げんりょうぶどうパン うどん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	633 (839)	23.0 (29.6)
27/月	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープたまごいり むらさきいものごまだんご ピピンバ ★おさかなウインナー(中のみ)	ぎゅうにゅう わかめ けいらん ぶたにく おさかなウインナー	もちむぎごはん でんぷん ごまだんご あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし	640 (836)	21.7 (27.9)
28/火	😊 ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいいりみそしる さばのしおやき ★こんにやくサラダ のりふりかけ(小) ★こんぶとまっちゃんふりかけ(中)	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ みそ さば ポークハム ふりかけ	ごはん さとう ごまあぶら オリーブあぶら ごま	なす ズッキーニ ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	650 (826)	25.8 (31.1)
29/水	県漁連支援 ごはん ぎゅうにゅう	とうがんとぶたにくのいために たこやき 小:2ヶ 中:3ヶ もやしのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおのりこ まぐろあぶらづけ あじつけのり	ごはん さんおんとう ごまあぶら でんぷん たこやき さとう ごま	とうがんにんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ もやし ほししいたけ ケチャップ にんにく しょうが こんにやく	652 (838)	24.3 (29.8)
30/木	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 ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぎょうざ とりささみ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	なす しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ	638 (830)	21.0 (26.2)
★マークは新メニュー。 😊 マークの日 はかみかみメニュー、😊 マークの日 はかとう夢 プランの日 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 646 (832)	24.9 (30.7)