

# かとうのこんだて

令和3年11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	
	ごはん	ぎゅうにゅう				エネルギー kcal	たん白質 g
1/月	ごはん ぎゅうにゅう	みそおでん かとうしさんコロッケ こんさいのごまサラダ やさいかじつゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ あつあげ みそ まぐろあぶらづけ	ごはん さとう あぶら かとうしさんコロッケ オリーブあぶら ごま やさいかじつゼリー	だいこん れんこん にんじん こんにやく こまつな	650 (830)	21.9 (26.9)
2/火	ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる ハンバーグのてりやき ごまじゃこサラダ キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ キャンディチーズ チキンとポークハンバーグ しらすぼし あぶらあげ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	634 (842)	25.8 (34.1)
4/木	ごはん ぎゅうにゅう	かんとくに さわらのみそたれかけ キャベツのあまぜあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ さわら みそ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	にんじん こんにやく だいこん キャベツ ゆず	649 (824)	27.7 (34.2)
5/金	パインパン ぎゅうにゅう	はくさいスープ チキンナゲット 2ヶ スパゲティサラダのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ポークハム チキンナゲット	パインパン あぶら スパゲティ じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	647 (849)	23.3 (29.4)
8/月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいこん やきぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ピーマンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ チキンハム	ごはん さとう あぶら でんぶん ピーマン ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ きくらげ だいこん きゅうり	639 (832)	19.7 (24.2)
9/火	ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさしいりみそしる さばのあまぜあえ さんしょくのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ さば	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん はくさい とうがん たまねぎ ねぎ ブロッコリー コーン	650 (830)	23.3 (28.2)
10/水	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに だしまきたまご ツナときゅうりのすのもの こんぶとまっちゃんふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ふりかけ だしまきたまご わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん やきふ さとう	たまねぎ はくさい いとこんにやく ごぼう もやし ねぶかねぎ きゅうり	653 (826)	27.2 (32.3)
11/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん ちくわのいそべあげ あつあげとやさいのみそいため	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ あおのりこ みそ ぶたにく あつあげ	げんりょうごはん うどん あぶら さとう こめこのてんぷらこ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ピーマン	655 (824)	25.2 (30.7)
12/金	パン ぎゅうにゅう	さつまいもシチュー チキンウインナーのケチャップかけ だいこんサラダのドレッシングあえ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン チキンウインナー かつおぶし ミニフィッ シュ	パン さつまいも さとう でんぶん オリーブあぶら	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり だいこん ケチャップ	639 (840)	23.3 (30.5)
15/月	県漁連支援 ごはん ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのいために たこやき 小:2ヶ 中:3ヶ たくあんのかおりあえ 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 あじつけのり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん たこやき ごま	こんにやく だいこん にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース ケチャップ ほししいたけ しょうが キャベツ たくあんづけ	645 (827)	22.8 (27.9)
16/火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふチゲスープ あげシューマイ 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 とりささみ ポークシューマイ	ごはん(わかめごはんのもと) ごまあぶら はるさめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ とうがん たら はくさいキムチ きゅうり キャベツ	641 (839)	21.5 (27.1)
17/水	ごはん ぎゅうにゅう	すいとん さばのしおやき こまつなともやしのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく さば ポークハム	ごはん すいとん さとう	にんじん ごぼう ねぎ はくさい なましいたけ こまつな もやし	653 (831)	26.1 (31.9)
18/木	県漁連支援 げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	とんこつしょうゆラーメン ★まだいのチリソースがけ あつあげとだいこんのちゅうかいため	ぎゅうにゅう まだい ぶたにく あつあげ みそ	げんりょうごはん でんぶん あぶら さとう ちゅうかめん	もやし ねぎ だいこん ねぶかねぎ しょうが ケチャップ ピーマン	637 (822)	26.8 (31.3)
19/金	げんりょう ぶどうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ライスパスタサラダ みかん ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とりささみ	げんりょうぶどうパン じゃがいも さとう ごま ライスパスタ ごまあぶら ミルクコーヒー	たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ キャベツ コーン みかん	643 (834)	25.6 (33.0)
22/月	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに かたくちいわしのあまからに もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ とりささみ かたくちいわし	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうが こんにやく たまねぎ もやし にんじん きゅうり	644 (827)	26.1 (32.4)
24/水	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ごもくに いりこのからあげ ★かきいりわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいたい いりこ わかめ	もちむぎごはん さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら ごま ごまあぶら	にんじん こんにやく れんこん なましいたけ キャベツ きゅうり かき	648 (841)	27.7 (34.5)
25/木	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 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 にんにく ケチャップ グリーンピース きゅうり キャベツ つぼづけ	650 (833)	18.5 (22.3)
26/金	げんりょう キャロットパン ぎゅうにゅう	ツナスパゲティ ハムステーキ キャンディチーズ 小:2ヶ 中:3ヶ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ ポロニアステーキ キャンディチーズ	げんりょうキャロットパン 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	638 (836)	29.4 (37.1)
29/月	県漁連支援 ごはん ぎゅうにゅう	かすじる ★アカエイとえだまめのあまからあえ 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 あぶらあげ ちくわ みそ アカエイ	ごはん さけかす あぶら さとう	にんじん だいこん こんにやく ねぎ えだまめ こまつな だいこんづけ	649 (832)	30.6 (38.2)
30/火	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	きのこカレー(にくだんごいり) とうふサラダのごまマヨあえ ふくしんづけ かとうのぶどうゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ わかめ	もちむぎごはん さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ かとうのぶどうゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ なましいたけ マッシュルーム にんにく グリーンピース ケチャップ キャベツ ふくしんづけ	649 (835)	18.9 (23.2)
★ 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。 🍷 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。						646 (833)	24.6 (30.5)



今月平均栄養価