

かとうのこんだて

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/水	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい やきぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ はるさめサラダ のりふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ ぶりかけ	ごはん でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ なましいたけ はくさい もやし ケール きゅうり	634 (833)	23.2 (29.5)
2/木	ごはん ぎゅうにゅう	おやこに あじのねぎみそかけ キャベツのこんぶあえ おこめのパバロア(みかんあじ)	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ けいらん あじ みそ こんぶ	ごはん さとう でんぷん おこめのパバロア	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	657 (817)	30.7 (37.9)
3/金	あげパン (ココアあじ) ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ(にくだんごいり) フルーツカクテルゼリー ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう にくだんご ミニフィッシュ	パン(ミルクココア) あぶら じゃがいも みかんゼリー なしゼリー カクテルゼリー	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ こんにやくゼリー	631 (826)	20.9 (26.5)
6/月	しそごはん ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる さつまいもといりこのかんろに こんさいのごまざサラダ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ かたくちいわし とりささみ キャンディチーズ	ごはん(しそごはんのもと) あぶら さつまいも さとう オリーブあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん れんこん きゅうり	634 (834)	20.4 (27.0)
7/火	県漁連支援 ごはん ぎゅうにゅう	はくさいシチュー(とうにゅういり) オムレツのケチャップかけ ブロッコリーとコーンのマリネ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう オムレツ あじつけのり	ごはん じゃがいも でんぷん オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ケチャップ コーン ブロッコリー	657 (822)	23.6 (27.4)
8/水	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに わかさぎのからあげ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ わかさぎ わかめ	ごはん やきふ さとう あぶら	たまねぎ はくさい もやし いとこんにやく ごぼう ねぶかねぎ きゅうり	650 (833)	25.4 (31.8)
9/木	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	★とうがんカレー みくさちやうどんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん みくさちやうどん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん とうがん グリンピース ケチャップ にんにく キャベツ コーン みかん	650 (834)	21.6 (26.3)
10/金	パン ぎゅうにゅう	かぼちゃスープ たらフライのオーロラソースかけ こんにやくサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ポークハム たらフライ とりささみ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら ごまあぶら ごま いちごジャム	たまねぎ にんじん かぼちゃ ケチャップ こんにやく パセリ キャベツ きゅうり ケール	648 (825)	24.5 (30.6)
13/月	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに ほっけのいちやぼし さんしょくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ほっけ	ごはん じゃがいも さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎこんにやく ブロッコリー コーン	644 (824)	29.1 (35.8)
14/火	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる ハンバーグのてりやき うめしそのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ みそ あぶらあげ どうふいりハンバーグ まぐろあぶらづけ	ごはん でんぷん さけかす さとう	にんじん だいこん こんにやく ねぎ もやし きゅうり うめ キャベツ	667 (817)	30.8 (35.7)
15/水	ごはん ぎゅうにゅう	さけかすパワーでホットな カレーマーボーどうふ ニラソースのやみつき! とりからあげ 小:2ヶ 中:3ヶ ゆずかおる3しよナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ だいたい とりにく	ごはん さけかす でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん にら にんにく きりぼしだいこん こまつな ゆず	653 (833)	29.3 (38.5)
16/木	ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさしいりみそしる さばのまつかぜやき うのはないため	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ さば おから ちくわ とりにく わかめ	ごはん ごま さとう	にんじん はくさい だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう こんにやく	646 (817)	25.6 (31.5)
17/金	げんりょうパン ぎゅうにゅう	しおやきそば ブロッコリーとれんこんのごまヨアえ かとうしさんのももジャム ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも こなかつお あおのりこ ヨーグルト	げんりょうパン さとう やきそばめん ごま ノンエッグマヨネーズ かとうしさんのももジャム	キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー れんこん	638 (828)	26.7 (33.5)
20/月	県漁連支援 すしめし ぎゅうにゅう	だごじる チキンウインナー 小2まで:1ほん 小3から:2ほん きゅうりとコーンのツナマヨあえ てまきのり やさいかじつゼリー(小)	ぎゅうにゅう あぶらあげ チキンウインナー まぐろあぶらづけ てまきのり	すしめし(すしず) もち ノンエッグマヨネーズ やさいかじつゼリー プリン	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ なましいたけ ねぎ きゅうり コーン	648 (828)	22.0 (25.4)
21/火	げんりょう キャロットピラフ オレンジ ジュース	しろいんげんまめのスープ クリスピーチキン 小:2ヶ 中:3ヶ だいこんサラダのドレッシングあえ クリスマスケーキ(チョコあじ)	ポークハム とりにく しろいんげんまめ かつおぶし	げんりょうごはん (キャロットピラフのもと) ごまあぶら でんぷん コーンスターチ あぶら オリーブあぶら クリスマスケーキ	オレンジジュース たまねぎ にんじん パセリ にんにく だいこん きゅうり	631 (822)	20.4 (28.5)
22/水	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	わかめうどん かぼちゃとれんこんのあまからあえ カラフルやさしいのごまあえ さけふりかけ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぶりかけ	げんりょうごはん うどん あぶら でんぷん ごま さとう はちみつゆずゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ れんこん ほうれんそう はくさい コーン	633 (821)	16.5 (20.1)
23/木	カレーピラフ ぎゅうにゅう	はるさめスープ かとうしさんコロッケ コールスロー キャンディチーズ 2ヶ	ぎゅうにゅう キャンディチーズ	ごはん(カレーピラフのもと) はるさめ でんぷん かとうしさんコロッケ あぶら 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 キャベツ コーン	— (828)	— (20.2)
★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。						645 (826)	24.4 (29.8)

今月平均栄養価