

かとうのこんだて

日/曜	こんだてめい	おもに体をつくる もとなる(あか)	おもにエネルギー もとなる(き)	おもに体の調子を 整えるもとなる (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 しそごはん ぎゅうにゅう	きつねうどん ちくわのいそべあげ カラフルやさいのごまあえ プリン	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ちくわ あおのりこ	げんりょうごはん うどん (しそごはんのもと) さとう こめこのてんぷらこ あぶら ごま プリン	にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい コーン	656 (822)	19.6 (23.4)	
2/水	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー うみとはたけのサラダのドレッシングあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ひじき	ごはん じゃがいも ごま オリーブあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ケチャップ コーン キャベツ ぼんかん	654 (831)	22.2 (27.1)	
3/木	 和食給食の日 ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさしいりみそしる いわしのかばやき ささみとカラフルやさいのあえもの せつぶんまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ いわし とり ささみ せつぶんまめ	ごはん もちむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ねぎ こまつな えのき コーン	646 (824)	27.1 (34.3)	
4/金	★メロンパン ぎゅうにゅう	やきそば チキンナゲット 小:2ヶ 中:3ヶ だいたいのフレンチサラダ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こなかつお あおのりこ チキンナゲット だいたいのとりささみ ミニフィッシュ	メロンパン やきそばめん あぶら さとう	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	656 (821)	30.6 (39.5)	
7/月	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに とりにくのゆずかおりあげ 小:2ヶ 中: 3ヶ さんしよくのおかかあえ かとうのぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん かとうのぶどうゼリー	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく ゆず ブロッコリー コーン	654 (830)	29.9 (39.0)	
8/火	げんりょう ちゅうかふう たきこみ ごはん ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン(やきぶた入り) やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ ちゅうかふうキャベツサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ポークシューマイ	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 はるさめ ごまあぶら	もやし ねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり	627 (837)	21.4 (27.3)	
9/水	★受験生応援 メニュー ごはん ジョア	★カツどん(ぐのみ) チキンカツ フルーツしらたま キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ジョア かまぼこ チキンカツ キャンディチーズ	ごはん さとう でんぷん あぶら みかんゼリー しらたまだんご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ パイナップル もも りんご バナナ	632 (835)	18.6 (24.6)	
10/木	ごはん ぎゅうにゅう	ひめじおでん(にくだんご入り) さわらのてりやき わふうサラダ おさかなふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご ちくわ さつまあげ わかめ あつあげ さわら ふりかけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	647 (826)	28.4 (35.6)	
14/月	 バレンタイン メニュー ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ブロッコリーとれんこんのごまマヨあえ ふくしんづけ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ デザート	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 ブロッコリー れんこん ふくしんづけ	678 (837)	20.2 (24.2)	
15/火	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープたまごいり はるまき ピピンバ	ぎゅうにゅう わかめ けいらん ぶたにく はるまき	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし	643 (838)	21.3 (26.3)	
16/水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふチゲスープ さばのかんこくふうたれかけ ちゅうかチキンサラダ セノビゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば とりささみ	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう ごま セノビゼリー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが はくさいキムチ ゆず ねぎ ほうれんそう にら きりぼしだいこん	628 (836)	24.4 (29.8)	
17/木	ごはん ぎゅうにゅう	かんとくに(やまのいも入り) ひじきふりかけ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ あつあげ ひじき しらすぼし かつおぶし わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも さとう やまのいも ごま あぶら	にんじん こんにやく だいこん きゅうり	650 (829)	25.6 (31.7)	
18/金	パン ぎゅうにゅう	ポトフ とりにくのカレーマヨいため りんご 1/8ヶ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン じゃがいも あぶら オリーブあぶら もちむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ りんご	632 (831)	29.7 (38.4)	
21/月	ごはん ぎゅうにゅう	フォーボー ゼンニョムチキン 小:2ヶ 中:3ヶ ブロッコリーのちゅうかサラダ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ まぐろあぶらづけ キャンディチーズ	ごはん フォー でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく ケチャップ ブロッコリー	645 (831)	27.4 (37.5)	
22/火	ごはん ぎゅうにゅう	みそワタンスープ ハンバーグのてりやき だいこんサラダのドレッシングあえ カルシウムヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハンバーグ かつおぶし カルシウムヨーグルト	ごはん タンメン でんぷん さとう オリーブあぶら	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ だいこん きゅうり	635 (826)	26.8 (34.8)	
24/木	げんりょう わかめごはん ぎゅうにゅう	さらうどん きりぼしだいこんのマヨネーズあえ オレンジ 1/6ヶ おさかなウインナー(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか まぐろあぶらづけ おさかなウインナー	げんりょうごはん (わかめごはんのもと) さらうどんめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	652 (832)	22.3 (28.4)	
25/金	ナン ぎゅうにゅう	えびだんごスープ むらさきいものごまだんご ドライカレー	ぎゅうにゅう えびだんご うずらたまご ぶたにく	ナン あぶら ごまだんご	にんじん もやし ねぎ にんにく たまねぎ ケチャップ グリーンピース	631 (826)	24.9 (32.1)	
28/月	オムライスを作ろう キャロットピラフ ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ ハムステーキのてりやき うすやきたまご ケチャップ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう チキンウインナー ポロニアステーキ うすやきたまご	ごはん (キャロットピラフのもと) じゃがいも でんぷん さとう アセロラゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ ケチャップ	678 (834)	25.0 (29.2)	
★ 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。					今月平均栄養価		647 (830)	24.7 (31.3)