

# 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 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/火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうどん(ぐのみ) わかさぎのからあげ こまつなとたくあんのあえもの キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかさぎ キャンディチーズ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ こまつな たくあんづけ	632 (833)	25.6 (33.9)
2/水	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ユーリンチー 小:2ヶ 中:3ヶ ビーフンサラダ こんぶとまっちゃんふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく ポークハム ふりかけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ほししいたけ はくさい ねぶかねぎ にんにく しょうが きゅうり	646 (831)	29.7 (38.8)
3/木	ひなまつり メニュー ちらしずし ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さわらのみそたれかけ わふうサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かまぼこ さわら みそ ポークハム わかめ	ごはん(ちらしずしのもと) でんぷん さとう オリーブあぶら ごま ごまあぶら ひなあられ	しめじ えのき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	655 (826)	28.1 (34.6)
4/金	あげパン (きなこあじ) ぎゅうにゅう	はるさめスープ(にくだんごいり) ヨーグルトあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご ヨーグルト ミニフィッシュ	パン あぶら はるさめ さとう でんぷん みかんゼリー	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ パイン もも パナナ こんにやくゼリー	638 (831)	23.4 (29.6)
7/月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ 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 ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ とりささみ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ きくらげ キャベツ ねぎ	632 (824)	24.1 (30.1)
8/火	ごはん ぎゅうにゅう	ふくめに ハンバーグのみそたれかけ ほうれんそうとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ みそ あつあげ ハンバーグ かつおぶし	ごはん さとう	にんじん こんにやく ほうれんそう はくさい	658 (824)	29.6 (37.6)
9/水	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん さばのしおやき わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ さば わかめ	げんりょうごはん うどん さとう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり	646 (820)	25.2 (30.7)
10/木	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに いわしのなんぼんづけ さんしよくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ いわし	ごはん さとう やきふ でんぷん あぶら ごま	たまねぎ はくさい いとこんにやく ごぼう ブロッコリー ねぶかねぎ コーン もやし にんじん	659 (833)	27.8 (34.3)
11/金	げんりょう こくとうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん オムレツ とうふサラダのごまマヨあえ ミルメークコーヒー(ふんまつ)(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ とうふ わかめ	げんりょうこくとうパン うどん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	627 (836)	27.9 (35.0)
14/月	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ライスパスタサラダ ふくしんづけ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ふくしんづけ キャンディチーズ	ごはん ライスパスタ ごま さとう ごまあぶら マーガリン	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 キャベツ コーン ふくしんづけ	629 (835)	21.2 (27.7)
15/火	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	コーンスープ フライドポテト あつあげのカレーいため おおかふりかけ(小) おさかなふりかけ(中)	ぎゅうにゅう ポークハム ぶ たにく あつあげ みそ ふり かけ	げんりょうごはん あぶら さとう でんぷん フライドポテト	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが コーン にんにく パセリ	645 (834)	24.0 (29.4)
16/水	ごはん ぎゅうにゅう	みそおでん(にくだんごいり) たこやき 2ヶ こまつなともやしのあえもの りんごゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご ちくわ さつまあげ がんもどき みそ あおのり チキンハム	ごはん さとう たこやき りんごゼリー	だいこん こんにやく にんじん ケチャップ こまつな もやし	652 (—)	22.3 (—)
17/木	ありがたう 給食 トマトピラフ やさい ジュース	ぐだくさんコンソメスープ とりにくのてりあげ 小:2ヶ 中:3ヶ マカロニサラダのマヨネーズあえ バナナのスティックケーキ	ポークハム とりにく	ごはん(トマトピラフのもと) じゃがいも でんぷん あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ スティックケーキ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり やさいジュース	647 (831)	20.9 (29.3)
18/金	こめこパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー ミンチカツのオーロラソースかけ チキンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ミンチカツ とりささみ	こめこパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	にんじん たまねぎ パセリ ケチャップ キャベツ コーン きゅうり	654 (832)	21.7 (25.3)
22/火	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ビーンズサラダのごまマヨあえ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ひよこまめ とりささみ	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	たまねぎ ぶどうかじゅう グリーンピース ケチャップ えだまめ コーン きゅうり にんじん にんにく ふくしんづけ	639 (830)	23.8 (29.5)
23/水	ごはん ぎゅうにゅう	ユッケジャン タッカンジョン 3ヶ チャプチェ かんこくのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいらん とりにく ぶたにく かんこくのり	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ えのき たまねぎ にんにく しょうが にら きくらげ ねぎ	— (824)	— (37.7)
マークの日はかみかみメニューです。 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。						<b>今月平均栄養価</b> 644 (830)	25.0 (32.2)