

かとうのこんだて

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	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養摂取量 () 内は中学生		
							1日 kcal	たん白質 g	
2月	ごはん	○	ワタンスープ にくだんごのあまずあんかけ ぶたにくとやさいのちゅうかいため	ぎゅうにゅう にくだんご,ぶたにく	ごはん,タンメン あぶら,さとう でんぷん,ごまあぶら	ほししいたけ,もやし たけのこ,たまねぎ ねぎ,こまつな キャベツ,にんじん	615 (786)	21.8 (26.9)	
6金	げんりょう アップルパン	○	キャベツのスープに ハンバーグ だいずサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン チキンとポークハンバーグ だいず,まぐるあぶらづけ ひじき	げんりょうアップルパン じゃがいも,さとう, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,たまねぎ にんじん,きゅうり	621 (785)	27.3 (33.5)	
9月	かとう夢プラン たけのこごはん	○	たまねぎのみそしる さわらのてりやき はるキャベツのごまずあえ かしわもち	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,わかめ,みそ さわら,ひじき	ごはん (たけのこごはんのもと) さとう,でんぷん ごま,かしわもち	たまねぎ,にんじん キャベツ	644 (811)	25.7 (33.4)	
10火	ごはん	○	ユッケジャン タツカンジョン 小2こ 中3こ こまつなとよしのナムル ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいらん,とりにく	ごはん,さとう ごまあぶら,でんぷん あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,にら にんにく,ほししいたけ こまつな,もやし キャベツ	576 (762)	26.1 (36.7)	
11水	もちむぎごはん	○	チキンカレー カラフルやさいのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん,もちむぎ じゃがいも オリーブあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん グリーンピース,きゅうり ブロッコリー,キャベツ	601 (764)	22.9 (27.6)	
12木	げんりょうごはん	○	きざみうどん いわしのみりんぼし にくとごぼうのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ いわしみりんぼし ぎゅうにく	ごはん,うどん あぶら,さとう	ほししいたけ,ねぎ ごぼう,こんにやく しょうが	651 (846)	30.0 (38.2)	
13金	パン	○	トマトにくじゃが チキンサラダ かとうさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりささみ	コッペパン,じゃがいも さとう,むしもちむぎ ごまあぶら かとうさんいちごジャム	にんじん,たまねぎ トマト,こんにやく きゅうり,さやいんげん キャベツ,スイートコーン	619 (826)	27.3 (35.4)	
16月	ごはん	○	わかたけじる とりにくのてりやき だいずとひじきのいために キャンディチーズ 小2こ 中3こ	ぎゅうにゅう かまぼこ,わかめ とりにく,だいず ひじき,あぶらあげ ちくわ,キャンディチーズ	ごはん,あぶら,さとう でんぷん	たけのこ,にんじん たまねぎ,こんにやく さやいんげん	608 (803)	25.7 (33.7)	
17火	もちむぎごはん	○	そばうどん とうふのすましじる かつおのねぎみそがけ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ かつお,みそ,とりにく	ごはん,もちむぎ さとう,でんぷん,あぶら	しめじ,にんじん,ねぎ ごぼう,グリーンピース	583 (756)	34.4 (43.4)	
18水	ごはん	○	ポトフ ポークチャップ きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう チキンウインナー ぶたにく まぐるあぶらづけ	ごはん,じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ キャベツ,パセリ きゅうり スイートコーン	636 (816)	27.2 (33.8)	
19木	かみかみメニュー ごはん	○	ぶたじる きびなごのかりかりフライ 小2こ中3こ きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,わかめ きびなごかりかりフライ とりささみ	ごはん,じゃがいも あぶら,さとう	にんじん,だいこん ごぼう,こんにやく ねぎ,きりぼしだいこん キャベツ	593 (761)	28.2 (35.0)	
20金	パン	○	コーンスープ チキンカツのソースかけ コールスロー	ぎゅうにゅう ポークハム こめこチキンカツ	コッペパン,じゃがいも あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,スイートコーン コーンペースト,パセリ キャベツ,きゅうり にんじん	624 (826)	26.5 (34.0)	
23月	ごはん	○	いりどり だしまきたまご おかひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく あつあげ,ちくわ だしまきたまご まぐるあぶらづけ	ごはん,さとう あぶら,ごまあぶら	にんじん,ごぼう たけのこ,ほししいたけ こんにやく,キャベツ グリーンピース,おかひじき スイートコーン	640 (799)	29.0 (34.5)	
24火	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに さわらのまつかぜやき わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,さわら みそ,わかめ	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 きゅうり	620 (801)	28.4 (36.9)	
25水	ごはん	○	はるさめスープ とりつくねのてりやき ピピンバ げんきヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とりとこんにゃくのつくね ぶたにく	ごはん,はるさめ でんぷん,さとう	たまねぎ,にんじん ほししいたけ,もやし しょうが,きくらげ ねぎ,にんにく,にら	600 (783)	24.3 (31.1)	
26木	えんどうまめ ごはん	○	さわにわん アジフライ わふうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく かまぼこ,とうふ アジフライ,ポークハム わかめ	ごはん(えんどうまめ) あぶら,さとう オリーブあぶら ごまあぶら,ごま	ごぼう にんじん,たけのこ ほししいたけ,ねぎ キャベツ,きゅうり	619 (781)	25.4 (30.7)	
27金	げんりょう こくとうパン	○	クリームスパゲティ フライドポテト かわちばんかん1/8こ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	げんりょうこくとうパン スパゲティ じゃがいも,あぶら	たまねぎ,こまつな マッシュルーム かわちばんかん	600 (787)	21.2 (27.1)	
30月	ひじきごはん	○	あつあげとやさいのみそいため きびなごのなんばんづけ こまつなとよしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ,みそ きびなごこなつき	ごはん(ひじきごはんのもと) さとう,あぶら でんぷん,ごま	キャベツ,たけのこ にんじん,もやし たまねぎ,ピーマン トマト,こまつな	611 (778)	26.8 (33.0)	
31火	ごはん	○	にくだんごのすぶたふう はるさめサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう にくだんご,ポークハム あじつけのり	ごはん,あぶら,さとう でんぷん,はるさめ ごま,ごまあぶら	にんじん,きくらげ ほししいたけ たまねぎ,ピーマン しょうが,きゅうり	613 (784)	19.3 (23.7)	
 マークの日は、かとう夢プランの日です。  マークの日は、かみかみメニューの日です。 ※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。							今月の平均栄養価 614 (792)		26.2 (33.1)