

# 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		
							13歳+ kcal	たん白質 g	
1 水	げんりょうごはん	○	わかめうどん てりやきチキン 小2こ 中3こ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ,わかめ,とりにく ポークハム,みそ	ごはん,うどん,さとう でんぶん,あぶら,ごま	にんじん,ねぎ きりほしだいこん キャベツ,きゅうり	593 (760)	25.1 (30.4)	
2 木	 かみかみメニュー ごはん	○	きんぴらごぼう さばのしおやき キャベツのごまずあえ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく,くきわかめ さつまあげ,さば,ポークハム	ごはん,さとう,ごま	にんじん,こんにやく ごぼう,さやいんげん キャベツ,きゅうり	629 (801)	26.1 (32.1)	
3 金	ナン	○	チキンナゲット ドライカレー ジョア(虫のみ)	ぎゅうにゅう,ベーコン チキンナゲット ぎゅうにく,ジョア	ナン,じゃがいも,ごまあぶら あぶら,むしもちむぎ	レタス,たまねぎ にんじん,こんにやく マッシュルーム スイートコーン	614 (844)	26.0 (34.0)	
6 月	ごはん	○	たまねぎのみそしる チキンコロッケ ぶたキャベツ	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,わかめ みそ,ぶたにく	ごはん,チキンコロッケ あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし こんにやく	614 (778)	20.7 (24.9)	
7 火	ごはん	○	ごもくに さわらのてりやき こまつなのじゃこあえ	ぎゅうにゅう,とりにく ちくわ,だいず さわら,しらすぼし	ごはん,じゃがいも さとう,でんぶん	にんじん,こんにやく ほししいたけ,こまつな もやし	610 (772)	32.2 (39.9)	
8 水	ごはん	○	ぶたどん かつおのケチャップあえ おかひじきのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく,かつお かつおぶし	ごはん,さとう でんぶん,あぶら	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,しめじ たまねぎ,しょうが おかひじき,もやし	618 (788)	31.0 (38.9)	
9 木	ごはん	○	かきたまじる とりにくのみそたれかけ こまつなともやしのあえもの レモンゼリー	ぎゅうにゅう,とうふ かまぼこ,けいらん とりにく,みそ,かつおぶし まぐろあぶらづけ	ごはん,さとう でんぶん,レモンゼリー	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ こまつな,もやし	597 (770)	26.1 (33.9)	
10 金	げんりょうパン	○	しおやきそば とびうおのフライ だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく さつまあげ,こなかつお とびうおフライ だいず,まぐろあぶらづけ	コッペパン,やきそばめん あぶら,さとう	キャベツ,もやし たまねぎ,にんじん きゅうり	655 (873)	31.4 (41.4)	
13 月	ごはん	○	うみとはたけのサラダのトレッシングあ え ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき,ヨーグルト	ごはん,じゃがいも,ごま さとう,ごまあぶら オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん こんにやく,キャベツ スイートコーン	648 (814)	23.8 (28.5)	
14 火	ごはん	○	すぶた むしお肉のちゅうかあんかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,オムレツ	ごはん,でんぶん,あぶら さとう,はるさめ ごま,ごまあぶら	しょうが,にんじん きくらげ,ほししいたけ たけのこ,たまねぎ ピーマン,きゅうり	665 (835)	23.4 (27.7)	
15 水	ごはん	○	じゃがいものみそしる かつおのオムライスかけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう,あぶらあげ かまぼこ,とうふ,みそ かつお,とりにく,ひじき,ちくわ	ごはん,じゃがいも,あぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう	にんじん,たまねぎ ねぎ,こまつな スイートコーン,こんにやく	605 (772)	28.7 (35.6)	
16 木	もちむぎごはん	○	マーボー豆腐 いかのチリソースあえ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,みそ,いかに,とりささみ	ごはん,もちむぎ,さとう ごまあぶら,でんぶん ちゅうかめん	しょうが,にんじん たまねぎ,ほししいたけ きくらげ,ねぎ もやし,きゅうり	647 (840)	32.2 (40.5)	
17 金	パン	○	ポークビーンズ キャベツのツナマヨサラダ オレンジ1/6こ	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいず,まぐろあぶらづけ	コッペパン,じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん パセリ,キャベツ きゅうり,オレンジ	602 (788)	28.3 (35.6)	
20 月	ごはん	○	かつめし ぐだくさんコンソメスープ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう チキンウインナー,ヒレカツ	ごはん,じゃがいも むしもちむぎ,あぶら	にんじん,たまねぎ ズッキーニ,パセリ キャベツ	615 (804)	24.4 (31.7)	
21 火	ごはん	○	わかめスープ いわしのかばやき ぶたにくとこまつなのちゅうかいため キャンディチーズ 小2こ 中3こ	ぎゅうにゅう,わかめ いわし,ぶたにく キャンディチーズ	ごはん,こめこ,でんぶん あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ こまつな,しめじ,キャベツ	621 (793)	26.5 (33.0)	
22 水	 かとう和食給食の日 ごはん	○	やさいのうまに なっとう ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく がんもどき,なっとう まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ こんにやく,きゅうり	641 (800)	26.9 (32.0)	
23 木	ごはん	○	にくだんごスープ あじフライ キャベツときゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう にくだんご,アジフライ ポークハム,かつおぶし	ごはん,はるさめ でんぶん,あぶら	にんじん,たけのこ ほししいたけ,たまねぎ もやし,ねぎ,キャベツ きゅうり,うめ	603 (768)	23.3 (28.3)	
24 金	げんりょう キャロットパン	○	スパゲティナポリタン やきとうもろこし フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	げんりょうキャロットパン スパゲティ,さとう なしゼリー,カクテルゼリー みかんゼリー,こんにやくゼリー	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,キャベツ ピーマン,とうもろこし	626 (829)	21.0 (26.9)	
27 月	 かとう夢プラン ごはん	○	すきやきに まめあじのからあげ あまずかけ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく やきとうふ,あじ,とりささみ	ごはん,やきふ,さとう あぶら,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん いとこんにやく,ごぼう ねぶかねぎ,もやし,きゅうり	655 (843)	29.5 (37.0)	
28 火	カレーピラフ	○	ゴロゴロやさいのスープ とりにくのさっぱり マヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん,じゃがいも,さとう マカロニ,オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん ズッキーニ,キャベツ パセリ,しょうが にんにく,きゅうり	661 (851)	24.0 (30.1)	
29 水	ごはん	○	じゃがいものきんぴら がんものふくめに キャベツとズッキーニのマヨあえ	ぎゅうにゅう,くきわかめ さつまあげ,あぶらあげ がんもどき,ぎゅうにく	ごはん,じゃがいも,ごま さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん,こんにやく スイートコーン,キャベツ ズッキーニ	618 (789)	23.1 (28.3)	
30 木	ごはん	○	とうふのすましじる さばのみそに きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ かまぼこ,さば みそ,あぶらあげ	ごはん,さとう,ごま	しめじ,えのき,にんじん ねぎ,しょうが,きゅうり もやし,おかひじき	663 (794)	28.4 (31.9)	
 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 627 (805)		26.5 (32.8)