

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	こんだてめい	赤のなかま おもに体をつくるものになる	黄のなかま おもにエネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をとのえる	栄養摂取量 ()内は中学生		
							エネルギー kcal	たん白質 g	
1 金	かみかみメニュー パン	○	とりにくのようなふうに たこのからあげ カラフルやさいのマリネ ソフダンスープ	ぎゅうにゅう とりにく, たこのからあげ	コッペパン じゃがいも, オリーブあぶら あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ パセリ, ブロッコリー スイートコーン	622 (830)	32.0 (41.4)	
4 月	ごはん	○	ハムステーキ ゴーヤととうふのチャンプル ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう, ポロニアステーキ とうふ, ぶたにく ミニフィッシュ	ごはん タンメン, ごまあぶら あぶら, さとう	ほししいたけ, にんじん たまねぎ, ねぎ にがうり	602 (762)	25.7 (30.8)	
5 火	ごはん	○	マーボーなす やきぎょうざ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, みそ, ぎょうざ とりささみ	ごはん あぶら, さとう, ごまあぶら でんぷん, ビーフン	なす, しょうが, にんじん たまねぎ, ほししいたけ きくらげ, ねぎ, きゅうり	649 (845)	19.3 (23.7)	
6 水	ごはん	○	かぼちゃのみそしる やきとりどん きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう, かまぼこ あぶらあげ, みそ, とりにく わかめ, まぐろあぶらづけ	ごはん, あぶら さとう, でんぷん	かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ にんにく, きりぼしだいこん きゅうり, にんじん	602 (768)	24.7 (30.7)	
7 木	七夕献立 ちらしずし	○	たなばたじる あじのさわやかなばんづけ きゅうりのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう, かまぼこ あぶらあげ, あじ とりささみ, みそ	ごはん そうめん, でんぷん, あぶら さとう, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, オクラ ピーマン, トマト きゅうり, キャベツ	627 (802)	24.7 (30.2)	
8 金	パン	○	ミネストローネ チキンハーブソテー コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン, とりにく	コッペパン, じゃがいも, マカロニ さとう, あぶら, でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, ズッキーニ パセリ, トマトピューレ, にんにく キャベツ, スイートコーン	606 (825)	26.8 (36.5)	
11 月	ごはん	○	じゃがいものみそしる すずきのてんぷら しろいんげんまめのサラダ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ かまぼこ, とうふ, みそ すずきてんぷら, とりささみ しろいんげんまめ	ごはん じゃがいも, あぶら, さとう オリーブあぶら	にんじん, たまねぎ ねぎ, きゅうり	659 (838)	25.7 (31.7)	
12 火	かとう夢プラン もちむぎ ごはん	○	なつやさいかレー きゅうりとコーンのツナマヨあえ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく, まぐろあぶらづけ	ごはん, もちむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, かぼちゃ, なす ズッキーニ, ピーマン, トマト にんにく, きゅうり スイートコーン, パインアップル	620 (795)	22.0 (27.4)	
13 水	ごはん	○	とうふのすましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ, かまぼこ, ぶたにく みそ, かつおぶし	ごはん でんぷん, あぶら, さとう	えのき, にんじん, ねぎ かぼちゃ, なす えだまめ, キャベツ	616 (790)	22.5 (27.7)	
14 木	わかめごはん	○	やきししゃも 小2まで: 1び 小3から: 2び カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく, あつあげ ししゃも, かつおぶし	ごはん さとう, ごまあぶら, でんぷん	ごんにやく, とうがん にんじん, たまねぎ, えだまめ ほししいたけ, しょうが にんにく, こまつな, キャベツ スイートコーン	610 (760)	26.8 (31.5)	
15 金	げんりょう こくとろパン	○	スパゲティラタトゥイユ チキンナゲット 2こ キャンディチーズ 小2こ 中3こ	ぎゅうにゅう とりにく, ベーコン チキンナゲット, キャンディチーズ	コッペパン スパゲティ, オリーブあぶら さとう, あぶら	ズッキーニ, たまねぎ, なす マッシュルーム, トマト ピーマン, トマトピューレ	642 (832)	26.8 (34.0)	
19 火	ごはん	○	にらたまじる タツカンジョン 小2こ 中3こ キムチいため	ぎゅうにゅう けいらん, とりにく, ぶたにく	ごはん でんぷん, あぶら, ごま, さとう	たまねぎ, にら, にんじん にんにく, はくさいキムチ キャベツ, もやし	606 (787)	29.9 (39.1)	
20 水	ごはん	○	たまねぎのみそしる さばのしおやき ピーマンのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ, わかめ みそ, さば, とりささみ	ごはん ごま, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン	610 (774)	23.9 (29.1)	
 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 621 (801)		25.4 (31.8)