

# 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となる	黄のなかま おもにエネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	栄養摂取量 ( ) 内は中学生	
							I群 <sup>1~3</sup> kcal	たん白質 g
1 木	ごはん	○	とうふのすましる とりにくのてりあげ 小2c 中3c こんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ とりにく,まぐろあぶらづけ,みそ	ごはん でんぶん,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	しめじ,えのき,にんじん ねぎ,ごぼう	604 (782)	27.2 (35.4)
2 金	パン	○	かぼちゃスープ パンバーグのケチャップかけ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふいりハンバーグ	コッペパン さとう,でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん かぼちゃ,パセリ キヤベツ,きゅうり	638 (808)	27.0 (32.2)
5 月	もちむぎごはん	○	ポークカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん,もちむぎ じゃがいも みかんゼリー,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく パイン,もも,りんご,バナナ	617 (803)	19.5 (23.9)
6 火	げんりょうごはん	○	しょうゆラーメン やきշューマイ 小2c 中3c チキンオロースト	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく	ごはん ちゅうかめん,さとう ごまあぶら,でんぶん	もやし,キヤベツ,ねぎ にんにく,たけのこ ピーマン,にんじん	608 (808)	22.9 (29.2)
7 水	ごはん	○	じゃがいものみそしる かれいのからあげ わふうサラダ キャンディチーズ(中のみ)3c	ぎゅうにゅう,あぶらあげ かまぼこ,とうふ,みそ カレイ,わかめ キャンディチーズ	ごはん じゃがいも,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ キヤベツ,きゅうり	586 (795)	24.7 (32.9)
8 木	お月見献立 ごはん	○	おつきみじる さわらのてりやき きゅうりのおかかあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,あぶらあげ さわら,かつおぶし	ごはん さといも,じゃがもちボール さとう,でんぶん,ゼリー	にんじん,ごぼう ねぎ,きゅうり	617 (774)	26.5 (32.6)
9 金	パン	○	やさいスープ チリコンカン やきとうもろこし	ぎゅうにゅう チキンウインナー ぶたにく,だいず	コッペパン じゃがいも,ごまあぶら あぶら,さとう,でんぶん	キヤベツ,たまねぎ,にんじん にんにく,しょうが ダイストマト,とうもろこし	576 (767)	27.2 (35.4)
12 月	ごはん	○	もずくどんのぐ アジフライ なし1/4c	ぎゅうにゅう もずく,とりにく アジフライ	ごはん さとう,でんぶん ごまあぶら,あぶら	たまねぎ,にんじん スイートコーン,ほししいたけ ねぎ,しょうが,なし	597 (748)	20.9 (24.8)
13 火	ごはん	○	トマトにくじやが ひじきぶりかけ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ちくわ ひじき,しらすぼし,かつおぶし まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ いとこんにやく,グリンピース ダイストマト,きゅうり	615 (786)	26.2 (32.2)
14 水	ごはん	○	ふくめに コロッケ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,こうやどうふ あつあげ,かつおぶし	ごはん さとう,コロッケ,あぶら	にんじん,こんにゃく,こまつな キヤベツ,スイートコーン	656 (834)	25.1 (30.8)
15 木	かとう夢プラン ごはん	○	ハヤシライス みくさちやうめサラダ かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん,さとう かとうのももゼリー	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく きゅうり,きりぼしだいこん,うめ	622 (786)	18.9 (22.8)
16 金	パン	○	コンソメスープ シイラのレモンソースかけ ポテトサラダのマヨあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう チキンウインナー シライコなつき	コッペパン あぶら,でんぶん,さとう じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ズッキーニ,キヤベツ たまねぎ,スイートコーン レモン,きゅうり,いちごジャム	667 (879)	28.0 (36.4)
20 火	ちゅうかふう たきこみごはん	○	はるさめスープ とりにくのチリソースあえ なし1/4c	ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかふうたきこみごはん, はるさめ,でんぶん あぶら,さとう	にんじん,きくらげ,たまねぎ ねぎ,ねぶかねぎ,なし	646 (821)	23.8 (28.9)
21 水	ごはん	○	なつやさいいりみそしる さばのしおやき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ さば,チキンハム	ごはん さとう,オリーブあぶら ごまあぶら,ごま	なす,かぼちゃ,にんじん,ねぎ たまねぎ,サラダこんにゃく キヤベツ,きゅうり	609 (774)	22.5 (27.1)
22 木	ごはん	○	ちゅうかスープ ビビンバ むしもれのちゅうかあんかけ フルーツあんにんふうプリン	ぎゅうにゅう,とりにく ぶたにく,オムレツ	ごはん,はるさめ, でんぶん,ごまあぶら,さとう あんにんプリン	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ,しょうが にんにく,にら,もやし	631 (804)	25.3 (32.0)
26 月	ごはん	○	にくどうふ ちくわのいそべあげ うみとはたけのサラダのごまヨアエ	さゆづにゅづ,ぶたにく,うきどづ ぶ ちくわ,あおのりこ まぐろあぶらづけ1P,ま	ごはん,さとう,でんぶん てんぶらこ,あぶら ごま,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,しめじ しょうが,ねぶかねぎ キヤベツ,スイートコーン	622 (773)	23.5 (28.0)
27 火	かみかみメニュー ごはん	○	きのこのすましる さんまのかばやき れんこんのきんぴら あじつけのり	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ さんま,ぶたにく さつまあげ,あじつけのり	ごはん でんぶん,あぶら さとう,ごま	しめじ,ほししいたけ,えのき にんじん,ねぎ,れんこん	663 (816)	24.5 (28.2)
28 水	ごはん	○	にらたまじる チャプチエ チキンナゲット 2c	ぎゅうにゅう けいらん,ぶたにく チキンナゲット	ごはん,でんぶん はるさめ,さとう ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にら,にんじん しょうが,にんにく,ねぎ きくらげ,ほししいたけ	611 (761)	24.1 (28.4)
29 木	ごはん	○	ちくぜんに キヤベツつくねのてりやき こまつなとくあんのあえもの やさいかじゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ キヤベツつくね,かつおぶし	ごはん,じゃがいも さとう,でんぶん やさいかじゼリー	こんにゃく,にんじん,ごぼう れんこん,こまつな たくあんづけ	584 (768)	22.9 (27.9)
30 金	げんりょうパン	○	カレーランド あらびきウインナー小1本 中2本 ジャーマンポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう,とりにく あらびきチキンウインナー ベーコン,ヨーグルト	コッペパン うどん,じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ グリンピース	616 (820)	27.3 (36.8)
 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	619 (795)	24.4 (30.3)