

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のになる	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	
							17歳以下 kcal	たん白質 g
3月	ごはん	○	なめこじる ぶたにくのしょうがいため やきいも	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく	ごはん さとう,でんぶん さつまいも	なめこ,にんじん たまねぎ,ねぎ,しょうが	607 (764)	25.6 (31.5)
4火	ごはん	○	とうがんスープ たちゅうおのフライ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう とりつくね,たちゅうおフライ ベーコン	ごはん あぶら	にんじん,とうがん,キャベツ たまねぎ,パセリ かぼちゃ,ピーマン	662 (818)	22.6 (26.2)
5水	くりごはん	○	ごもくやさしいため とりにくのてりやき きりほしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かつおぶし とりにく,あぶらあげ	ごはん,くり あぶら,さとう,でんぶん	キャベツ,にんじん,たまねぎ もやし,ピーマン きりほしだいこん	602 (795)	26.6 (34.5)
6木	ごはん	○	このぼん かつおのたつたあげ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう けいらん,かまぼこ,あぶらあげ かつお,わかめ	ごはん さとう,でんぶん,あぶら	たまねぎ,にんじん こまつな,ほししいたけ しょうが,きゅうり	640 (820)	29.7 (37.1)
7金	パン	○	ニョッキポトフ たいずサラダ かとうのぶどうジャム	ぎゅうにゅう ミニウイナー たいず,まぐろあぶらづけ,ひじき	コッペパン,じゃがいも ニョッキ,オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう	にんじん,たまねぎ キャベツ,パセリ,きゅうり ぶどう,レモン	619 (826)	26.5 (34.3)
11火	ごはん	○	ばちじる いわしのこめこフライ きんぴらごぼう キャンディチーズ 小1と中2と	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ いわしフライ,さつまあげ キャンディチーズ	ごはん そうめんばち,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,ねぎ ごんにやく,ごぼう	619 (806)	21.4 (26.8)
12水	ごはん	○	にくとじやがいものうまに ほっけのいちやばし きりほしだいこんのすのもの あじつけり	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,ほっけ わかめ,まぐろあぶらづけ あじつけり	ごはん じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん たまねぎ,いとごんにやく きりほしだいこん,きゅうり	608 (773)	28.5 (35.0)
13木	ごはん	○	マーボーなす ちくわとがんもどきのにも ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく,みそ ちくわ,がんもどき,とりささみ	ごはん あぶら,さとう,ごまあぶら でんぶん,はるさめ	なす,しょうが,にんじん たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ きくらげ,キャベツ,きゅうり	631 (809)	25.2 (31.0)
14金	パン	○	おまめとやさいのカレースープ にくだんごのケチャップに マカロニサラダのマヨネーズ あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず にくだんご	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,かぼちゃ ピーマン,キャベツ,きゅうり	636 (851)	26.8 (35.3)
17月	ごはん	○	はつぼうさい さばのあますあんかけ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	ごはん でんぶん,ごまあぶら あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ きくらげ,ほししいたけ,はくさい もやし,しょうが にんにく,えだまめ	667 (841)	24.9 (30.5)
18火	かとう夢プラン すしめし	○	ぶたじる チキンウイナー 2ほん きゅうりとコーンのツナ3あえ てまきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ チキンウイナー まぐろあぶらづけ,てまきのり	ごはん ノンエッグマヨネーズ	にんじん,とうがん,ごぼう ごんにやく,ねぎ きゅうり,スイートコーン	618 (778)	26.2 (31.7)
19水	ごはん	○	けんちんじる とりにくのマーマレードに れんごんのごまずサラダ	ぎゅうにゅう とうふ,ちくわ,あぶらあげ とりにく,チキンハム	ごはん,さとも,ごまあぶら あぶら,オレンジマーマレード,さとう オリーブあぶら,ごま	にんじん,ごんにやく ごぼう,ねぎ たまねぎ,れんごん,きゅうり	601 (771)	27.3 (33.9)
20木	ごはん	○	ごもに さけのマスタードやき もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,だいず,さけ	ごはん さとう,ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら,ごま	にんじん,とうがん,ごんにやく れんごん,ほししいたけ もやし,きゅうり	629 (811)	30.0 (37.4)
21金	げんりょうパン	○	きのごさバグティ かとうしさんコロッケ コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン,スパゲティ かとうしさんコロッケ あぶら,さとう	たまねぎ,なす,まいたけ,しめじ マッシュルーム,ピーマン ダイストマト,キャベツ にんじん,スイートコーン	599 (786)	23.2 (29.6)
24月	もちむぎごはん	○	にくだんごカレー しろいんげんまめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう にくだんご,しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ,ヨーグルト	ごはん,もちむぎ じゃがいも,さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん にんにく,きゅうり	645 (819)	22.4 (26.9)
25火	かみかみメニュー ごはん	○	さつまいものみそじる とりにくのゆずかおりあげ 小2と中3と ごんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,みそ,とりにく	ごはん さつまいも,こめこ,あぶら さとう,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ねぎ ゆず,れんごん キャベツ,ごぼう	643 (822)	25.0 (30.8)
26水	ごはん	○	のつべいじる ハンバーグのみそたれかけ きやべつのおかかあえ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ちくわ,あぶらあげ とうふ,いんげん,みそ かつおぶし	ごはん さとも,でんぶん,さとう	にんじん,ごぼう,だいこん ごんにやく,ねぎ,こまつな キャベツ,スイートコーン	604 (747)	24.6 (29.7)
27木	ごはん	○	ひらひらうどんたまごスープ さんまのてりやき こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,けいらん さんま,きざみこんぶ,かまぼこ	ごはん うどん,さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,もやし,ねぎ キャベツ,きゅうり	609 (778)	25.8 (31.8)
28金	げんりょうパン	○	クリームシチュー かぼちゃひきにくフライ キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ひじき	コッペパン じゃがいも,かぼちゃひきにくフライ あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,しめじ マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり スイートコーン	633 (802)	22.8 (28.6)
31月	ハロウィン献立 ごはん	○	おでん やししやも 小1と中2と こまつなとしめじのおひたし ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう きゅうすじ,ちくわ,さつまあげ がんもどき,ししやも,かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう ハロウィンデザート	だいこん,にんじん ごんにやく,こまつな しめじ,もやし	609 (784)	24.7 (32.3)
 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 624 (800) 25.5 (34.3)	