



# 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

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とになる	黄のなかま おもにエネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	栄養摂取量 ( )内は中学生		
							1日1人 kcal	たん白質 g	
1 火	ごはん	○	とうふチゲスープ やきぎょうざ 小2中3こ ピーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ぎょうざ、チキンハム	ごはん ごまあぶら、ピーン、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん にら、はくさいキムチ きゅうり、しめじ	613 (795)	21.0 (26.0)	
2 水	ごはん	○	ぶたどん さばのしおやき こまつなのともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、さば	ごはん さとう、でんぶん、ごま	にんじん、ほししいたけ こまつな、いとこんにやく たまねぎ、もやし	648 (825)	26.9 (33.1)	
4 金	パン	○	ポークビーンズ ホキわふうフライ うみとはたけのサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、ホキわふうフライ まぐろあぶらづけ、ひじき	コッペパン じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、スイートコーン	652 (867)	29.3 (37.7)	
7 月	ごはん	○	たまねぎのみそしる とりにくとさといものあまからあえ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ とりにく、ポークハム	ごはん でんぶん、さといも、あぶら、さとう オリーブあぶら、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	619 (792)	26.2 (32.3)	
8 火	 かみかみメニュー ごはん	○	ちくげんに あじのてりやき ひねぼんサラダ こんぶとまつちやふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、あじ おやどりすやき、ふりかけ	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん ごま	こんにやく、にんじん、ごぼう しいたけ、れんこん、もやし さやいんげん、キャベツ	602 (765)	30.1 (37.2)	
9 水	ごはん	○	にゅうめん とりにくのねぎみそがけ こんさいのごますらダ セノピーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく、みそ ポークハム、セノピーゼリー	ごはん そうめん、さとう、でんぶん オリーブあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ れんこん、だいこん ほうれんそう	642 (810)	26.5 (32.7)	
10 木	ごはん	○	きのごカレー とうふサラダのごまヨアえ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、わかめ	ごはん じゃがいも、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、マッシュルーム にんにく、キャベツ、きゅうり ふくしんづけ	607 (781)	21.2 (26.0)	
11 金	げんりょうパン	○	やきそば チキンナゲット 2こ ブロッコリーとにんじんのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく、さつまあげ、こなかつお あおのりこ、チキンナゲット	コッペパン やきそばめん、あぶら オリーブあぶら、さとう	キャベツ、もやし、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	650 (836)	29.2 (36.2)	
14 月	ごはん	○	ひめじおでん はたはたのからあげ 小2中3こ カラフルやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりつくね、ちくわ、さつまあげ あつあげ、はたはた	ごはん じゃがいも、さとう、こめこ あぶら、ごま	だいこん、にんじん、こんにやく しょうが、こまつな、はくさい スイートコーン	618 (792)	24.1 (30.7)	
15 火	 かとう夢プラン ごはん	○	とうふのみそしる ひやくにちどりのからあげ 小2中3こ キャベツとこまつなのおひたし さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あぶらあげ みそ、ひやくにちどり、かつおぶし	ごはん でんぶん、あぶら さつまいもとりのタルト	にんじん、たまねぎ、えのき ねぎ、こまつな、キャベツ	695 (870)	28.3 (36.9)	
16 水	ごはん	○	ごまけんちんじる わふうあかしだごコロッケ さんしよくのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ あぶらあげ、かつおぶし	ごはん ごま、わふうあかしだごコロッケ あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こんにやく ごぼう、ねぎ、ブロッコリー スイートコーン	634 (785)	24.1 (28.5)	
17 木	ごはん	○	だんごじる だしまきたまご だいたとひじきのいために	ぎゅうにゅう みそ、だしまきたまご、だいた ひじき、あぶらあげ、ちくわ	ごはん もち、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、えのき ごぼう、ねぎ、さやいんげん	633 (791)	24.1 (27.9)	
18 金	パン	○	はくさいスープ ミートボールのてりやき 2こ ポテトサラダのマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、にくだんご	コッペパン はるさめ、ごまあぶら、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも、さつまいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく、きゅうり	617 (794)	21.7 (26.8)	
21 月	ごはん	○	ハヤシライス ライスパスタサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、チキンハム、ヨーグルト	ごはん ライスパスタ、ごま、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、スイートコーン	663 (829)	24.0 (28.8)	
22 火	ごはん	○	トック ヤンニョムチキン 小2中3こ ほうれんそうともやしのナムル	ぎゅうにゅう けいらん、とりにく	ごはん トック、ごまあぶら、でんぶん、あぶらさ とう、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、ほうれんそう、もやし	618 (807)	26.2 (34.3)	
24 木	かとう和食給食の日 もちむぎごはん	○	さといもとわかめのみそしる さばのごまだれかけ こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう かまぼこ、あぶらあげ わかめ、みそ、さば、こうやどうふ とりにく	ごはん もちむぎ、さといも、さとう、ごま でんぶん	にんじん、たまねぎ さやいんげん、ほししいたけ	640 (824)	27.2 (33.6)	
25 金	パン	○	さつまいもシチュー チキンウインナーのケチャップかけ だいこんサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー、かつおぶし	コッペパン さつまいも、さとう でんぶん、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ、だいこん、きゅうり	619 (796)	24.4 (29.8)	
28 月	ごはん	○	かんとくに やさしいんじょうのあんかけ こまつなとえのきのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく、さつまあげ、あつあげ やさしいんじょう、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん	にんじん、こんにやく、だいこん こまつな、えのき	618 (801)	25.6 (32.1)	
29 火	げんりょう ごはん	○	とりすきうどん さわらのゆずみそがけ はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ さわら、みそ	ごはん うどん、さとう、でんぶん、ごま	たまねぎ、はくさい、ごぼう もやし、ねぶかねぎ、ゆず きりぼしだいこん、にんじん	604 (844)	28.3 (38.7)	
30 水	きのごごはん	○	にくだんごスープ とりにくのみぞれに 小2中3こ はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう にくだんご、とりにく	ごはん はるさめ、でんぶん、あぶら さとう	にんじん、ほししいたけ たまねぎ、もやし、ねぎ だいこん、ゆず、はくさい	606 (784)	25.6 (33.6)	
※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	630 (809)	25.7 (32.2)

 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。