

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		
							1材料* kcal	たん白質 g	
1 木	ごはん	○	はっぼうさい はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,はるまき	ごはん でんぶん,あぶら はるさめ,ごま,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,きくらげ しいたけ,はくさい,もやし きゅうり	679 (888)	20.4 (25.3)	
2 金	パン	○	ミネストローネ オムレツ だいちのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン,オムレツ,だいち まぐるあぶらづけ	コッパパン じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ トマトピューレ,きゅうり	597 (792)	28.7 (37.2)	
5 月	ごはん	○	あつあげとやさいのみそいた め あじのてりやき キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ,みそ,あじ とりささみ	ごはん さとう,でんぶん,ごま	たまねぎ,にんじん キャベツ	596 (755)	30.5 (37.6)	
6 火	もちむぎごはん	○	だいごんカレー ふくしんづけ 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,だいごん にんにく,ふくしんづけ パイ,バナナ,りんご	631 (824)	19.4 (23.8)	
7 水	ごはん	○	ぶたじる かつおのたつたあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ,みそ,かつお わかめ	ごはん でんぶん,あぶら,さとう,ごま オリーブあぶら,ごまあぶら	にんじん,だいごん,ごぼう こんにゃく,ねぎ,しょうが キャベツ,きゅうり	597 (762)	27.4 (33.8)	
8 木	ごはん	○	ぶくめに ハンバーグのみそたれかけ ほうれんそうとはくさいのおひ たし	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,こうや豆腐 あつあげ,とうふいりハンバーグ みそ,かつおぶし	ごはん さとう	にんじん,こんにゃく ほうれんそう,はくさい	669 (813)	31.7 (37.0)	
9 金	げんりょうパン	○	スパゲティナポリタン チキンナゲット 2こ コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	コッパパン スパゲティ,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,キャベツ ピーマン,スイートコーン	626 (806)	23.6 (29.1)	
12 月	ごはん	○	みそワタンスープ やきシューマイ とうふチャンプル	ぎゅうにゅう とりにく,みそ ポークシューマイ,とうふ,ぶたにく	ごはん タンメン,あぶら,さとう,ごまあぶら	だいごん,にんじん,キャベツ もやし,スイートコーン,ねぎ	607 (798)	22.8 (28.4)	
13 火	学校給食研究 事業 ごはん	○	ホツとまるやかとうにゅうスー プ さけかすかおる★やわらから ぶゆやさいいりみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン,とうにゅう,みそ,とりにく かつおぶし,しらすぼし	ごはん さけかす,こめこ,あぶら,ごま ごまあぶら,さとう	たまねぎ,しめじ,にんじん かぼちゃ,ほうれんそう こまつな,だいごん	589 (760)	26.8 (35.2)	
14 水	ごはん	○	たまねぎコロッケ ブロッコリーとにんじんのマリ ネ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,みそ とりささみ	ごはん たまねぎコロッケ,オリーブあぶら さとう,サワーゼリー	にんじん,はくさい,だいごん たまねぎ,ねぎ,ブロッコリー	647 (792)	18.7 (22.1)	
15 木	かみかみメ ニュー ごはん	○	にくとじゃがいものうまに かたくちいわしあまからに きりほしだいごんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かたくちいわし わかめ,まぐるあぶらづけ	ごはん じゃがいも,さとう,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ こんにゃく きりほしだいごん,きゅうり	589 (754)	24.7 (30.4)	
16 金	パン	○	かぼちゃシチュー ハムステーキ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポロニアステーキ	コッパパン さとう,オリーブあぶら	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ しめじ,パセリ スイートコーン,キャベツ	589 (787)	24.3 (31.2)	
19 月	ごはん	○	さつまいものみそしる さばのしおやき わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ,とうふ,みそ さば,わかめ	ごはん さつまいも,さとう	にんじん,たまねぎ ねぎ,きゅうり	642 (815)	23.3 (28.4)	
20 火	かとう夢プラン キャロットピラフ	オレン ジ ジュ ース	ぐたくさんゴンソメスープ てりやきチキン だいごんサラダのドレッシング あえ	チキンウインナー とりにく,かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう,でんぶん オリーブあぶら,チョコレートケーキ	オレンジジュース にんじん,キャベツ,たまねぎ パセリ,だいごん,きゅうり	649 (843)	20.4 (27.5)	
21 水	ごはん	○	かすじる さわらのまつかぜやき れんごんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ,ちくわ,みそ さわら,さつまあげ	ごはん,さけかす さとう,ごま,あぶら	にんじん,だいごん,こんにゃく ねぎ,れんごん	615 (802)	28.8 (37.5)	
22 木	冬至献立 ごはん	○	うんもりじる とりにくのゆずかおりあげ 小2こ中3こ れんごんとにんじんのごます	ぎゅうにゅう あぶらあげ,とりにく	ごはん うどん,でんぶん,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ しめじ,ねぎ ゆず,れんごん	597 (773)	24.2 (31.5)	
23 金	パン	○	はくさいスープ 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 ベーコン,すずきてんぷら しろいんげんまめ,まぐるあぶらづけ	コッパパン じゃがいも,ごまあぶら,あぶら,さ とう オリーブあぶら	はくさい,たまねぎ,にんじん にんにく,きゅうり	598 (792)	24.7 (32.0)	
 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 (797)		24.8 (31.1)