

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		
							1日あたり kcal	たん白質 g	
10 火	ごはん	○	だいこんとぶたにくのいために スタミナやき ブロッコリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、とりにく みそ、まぐろあぶらづけ	ごはん さとう、ごまあぶら でんぶん	こんにやく、だいこん、にんじん たまねぎ、さやいんげん ほししいたけ、しょうが、にんにく	641 (819)	28.4 (35.3)	
11 水	かとう夢プラン ごはん	○	ぞうに さわらのてりやき こうはくなます だいだいムース カレーうどん	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あぶらあげ、さわら	ごはん もち、さとう、でんぶん だいだいムース	にんじん、だいこん、はくさい しいたけ、ねぎ、かぶ	627 (790)	25.1 (30.7)	
12 木	げんりょうごは ん	○	キャベツつくねのてりやき カラフルやさしいごまあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、キャベツつくね	ごはん じゃがいも、うどん さとう、でんぶん、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、はくさい スイートコーン	604 (772)	22.8 (27.7)	
13 金	あげパン (きなこあげ)	○	ワンタンスープ フルーツしらたま	きなこ、ぎゅうにゅう とりにく	コッパパン、あぶら、さとう タンメン、ごまあぶら みかんゼリー、しらたまだんご	しいたけ、にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ、しょうが パイン、もち、りんご	640 (856)	22.3 (29.0)	
16 月	ごはん	○	はくさいスープ タラのパーベキューソース だいこんとキャベツのごまアえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、たら ひじき、まぐろあぶらづけ	ごはん でんぶん、あぶら さとう、ごま	はくさい、にんじん、しいたけ ねぎ、りんご、ねぶかねぎ にんにく、しょうが、だいこん キャベツ、ブロッコリー	611 (781)	27.2 (33.7)	
17 火	防災給食 いりこなめしご はん	○	ぶたじる バナナ 小2まで1/2ほん 小3から1ぼ ん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	ごはん さといも、かんパン	にんじん、だいこん、はくさい たまねぎ、ねぎ、バナナ	609 (756)	20.2 (24.7)	
18 水	もちむぎごは ん	○	マーボーだいこん にくだんごのあまずあんかけ ビーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ にくだんご、しろいんげんまめ だいたい、まぐろあぶらづけ	ごはん、もちむぎ さとう、ごまあぶら、でんぶん ごま、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、きくらげ だいこん、ねぎ、えだまめ スイートコーン、キャベツ	646 (845)	25.4 (31.4)	
19 木	ごはん	○	みそおでん さばのしおやき きりぼしだいこんのゆずかあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうすじ、ちくわ さつまあげ、あつあげ きざみこんぶ、みそ、さば わかめ、とりささみ	ごはん、さとう	だいこん、こんにやく にんじん、きりぼしだいこん ほうれんそう、ゆず	650 (830)	28.4 (25.1)	
20 金	げんりょうパン	○	ミートスパゲティ ポテトとおこめのチキンカツ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、チキンカツ	コッパパン スパゲティ、オリーブあぶら あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマトピューレ キャベツ、ブロッコリー スイスチャード	651 (835)	27.7 (34.5)	
23 月	旧正月 ごはん	○	トック ヤンニョムチキン だいこんとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう とりにく、けいらん	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、はくさい しいたけ、ねぎ、にんにく こまつな、だいこん	636 (821)	27.2 (35.5)	
24 火	学校給食週間 ごはん	○	すきやき くろまめのあまに キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、やきとうふ むしくろまめ、かつおぶし	ごはん やきふ、さとう	たまねぎ、いとこんにやく ごぼう、もやし はくさい、キャベツ、にんじん	614 (785)	24.8 (30.6)	
25 水	かみかみメニュー 学校給食週間 ごはん	○	かすじる ミンチカツ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ちくわ、とうふ、みそ ミンチカツ、きわかめ、さつまあげ	ごはん さげかす、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、だいこん こんにやく、ねぎ、ごぼう	667 (852)	25.7 (31.8)	
26 木	学校給食週間 ごはん	○	にくとじゃがいものうまに ぶりのてりやき ほうれんそうとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶり、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ いとこんにやく ほうれんそう、はくさい	627 (799)	27.4 (34.1)	
27 金	学校給食週間 げんりょうパン	○	ポークビーンズ とりにくのたつたあげ 小2こ 中3 こ さつまいものきんとん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたい、とりにく	コッパパン じゃがいも、さとう、でんぶん あぶら、さつまいも	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、いちごジャム	654 (870)	30.0 (40.8)	
30 月	学校給食週間 ごはん	○	とうふのみそしる おろしハンバーグ たづくり	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あぶらあげ みそ、チキンとポークハンバーグ かたくちいわし	ごはん さとう、でんぶん、ごま	にんじん、たまねぎ はくさい、ねぎ、だいこん	606 (761)	26.6 (32.1)	
31 火	もちむぎごは ん	○	チキンカレー ライスパスタサラダのマヨあえ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、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、ライスパスタ ごま、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく キャベツ、だいこん	652 (834)	24.7 (30.4)	
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。 ※太字の食材は、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	633 (813)	25.9 (32.4)