

# 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 体の調子をととのえる	栄養摂取量 ( ) 内は中学生		
							17歳以下 kcal	たん白質 g	
1 水	かとう和食給食の 日 献立 ごはん	○	★じゃがいものみそしる ★ちくわのいそあげ ごまじゃこサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ,とうふ,みそ ちくわ,あおのり,しらすばし だいたず	ごはん じゃがいも,てんぷらこ,あぶら,ごま さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,えのき ねぎ,キャベツ	614 (753)	22.6 (26.4)	
2 木	げんりようごは ん	○	★とりおラーメン ★やきぎょうざ 小2こ 中3こ ★ピピンバ	ぎゅうにゅう ぎょうざ,ぎゅうにく	ごはん ちゅうかめん,さとう ごまあぶら,ごま	たまねぎ,もやし,ねぎ ぜんまい,にんにく,にんじん ほうれんそう	640 (845)	22.8 (28.4)	
3 金	★こくとうパン	○	かぼちゃスープ タラフライのオーロラソースかけ ★フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく,たらフライ	コッペパン あぶら,ノンエッグマヨネーズ,さとう みかんゼリー,しらたまだんご	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ パイ,もも,りんご,バナナ	681 (903)	22.8 (29.4)	
6 月	ごはん	○	★にくとじゃがいものうまに やししやも 小2まで1ひ 小3から2ひ うみとはたけのサラダのドレッシングあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,しやも まぐるあぶらづけ,ひじき あじつけのり	ごはん じゃがいも,さとう,ごま,ごまあぶら オリーブあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ いとごんにやく,キャベツ スイートコーン	625 (778)	29.3 (34.5)	
7 火	★げんりようわ かめごはん	○	★きつねうどん ★とりにくのからあげ 小2こ 中3こ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,とりにく かつおぶし	ごはん,わかめごはんのもと うどん,さとう,でんぷん,あぶら	にんじん,ねぎ,ブロッコリー	626 (819)	28.8 (37.9)	
8 水	受験生応援メ ニュー ごはん	○	★チキンカツカレー はくさいとにんじんのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく,こめちキンカツ	ごはん じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく はくさい,ゆず	599 (762)	21.7 (26.5)	
9 木	ごはん	○	とうふのすましじる ★さばのおしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,さば,さつまあげ	ごはん さとう,ごま,あぶら	しめじ,えのき,にんじん ねぎ,ごぼう	607 (771)	23.6 (28.7)	
10 金	★あげパン (ココアあじ)	○	にくだんごスープ ★ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう にくだんご,ヨーグルト	コッペパン あぶら,ミルクココア,はるさめ でんぷん,みかんゼリー,さとう	にんじん,たまねぎ,もやし ねぎ,パイ,もも,りんご バナナ	619 (830)	19.3 (25.1)	
13 月	ごはん	○	★ユッケジャン タツカンジョン 小2こ 中3こ キャベツのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,けいらん,とりにく まぐるあぶらづけ	ごはん さとう,ごま,ごまあぶら,でんぷん あぶら,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,にら にんにく,ほししいたけ キャベツ,ケール	603 (789)	28.4 (36.7)	
14 火	かとう夢プラン ごはん	ジョア	ポトフ ★ようふうにくみハンバーグ ささみとカラフルやさいのあえもの プリン(チョコあじ)	ジョア(プレーン) チキンウインナー,とりささみ チキンとポークハンバーグ	ごはん じゃがいも,オリーブあぶら,さとう ごまあぶら,チョコプリン	にんじん,たまねぎ,キャベツ ごまつな,スイートコーン	592 (753)	22.0 (26.6)	
15 水	ごはん	○	すきやきに だしまきたまごのあんかけ ほうれんそうとたくあんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどろふ だしまきたまご	ごはん やきふ,さとう,でんぷん,ごま	たまねぎ,はくさい,ごぼう いとごんにやく,ねぶかねぎ ほうれんそう,たくあんづけ	606 (756)	27.3 (32.4)	
16 木	かみかみメ ニュー ごはん	○	さつまじる ★あじのてりやき こんさいのごまざらダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,かまぼこ,みそ,あじ チキンハム	ごはん さつままい,さとう,でんぷん オリーブあぶら,ごま	にんじん,だいこん,ねぎ れんこん,ほうれんそう	606 (786)	28.8 (37.8)	
17 金	げんりようパン	○	★やきそば ブロッコリーとにんじんのマリネ かとうしさんのももジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,こなかつお あおのり	コッペパン やきそばめん,オリーブあぶら さとう,かとうしさんのももジャム	キャベツ,もやし,たまねぎ ブロッコリー,にんじん	596 (787)	25.5 (32.6)	
20 月	★ちゅうかふう たきこみごはん	○	はるさめスープ ハムステーキ ★キムチいため	ぎゅうにゅう ポロニアステーキ,ぶたにく	ごはん,たきこみごはんのもと はるさめ,でんぷん,ごまあぶら	にんじん,きくらげ,たまねぎ ねぎ,はくさいキムチ,キャベツ にら	591 (758)	22.7 (27.3)	
21 火	ごはん	○	★ハヤシライス コールスロー フルーツあんにくふうプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん さとう,ノンエッグマヨネーズ フルーツあんにくふうプリン	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく キャベツ,スイートコーン	613 (770)	17.3 (20.8)	
22 水	ごはん	○	ごもくやさいいため とりにくのてりやき わかめとだいごんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,かつおぶし,とりにく わかめ,とりささみ	ごはん あぶら,さとう,でんぷん	キャベツ,にんじん,たまねぎ もやし,しいたけ,だいごん	613 (800)	28.3 (36.6)	
24 金	★ナン	○	★コーンスープ たまねぎコロッケ ドライカレー	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく	ナン たまねぎコロッケ,あぶら	にんじん,たまねぎ スイートコーン,コーンペースト パセリ,にんにく	654 (802)	25.5 (30.9)	
27 月	★もちむぎご はん	○	★マーボー豆腐 やししゅうまい 小2こ 中3こ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ポークシューマイ,とりささみ	ごはん もちむぎ,さとう,ごまあぶら でんぷん,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ キャベツ,もやし,きゅうり	642 (858)	25.8 (32.7)	
28 火	ごはん	○	ぶたどん さわらのみそたれかけ さんしよのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さわら,みそ	ごはん さとう,でんぷん,ごま	にんじん,いとごんにやく たまねぎ,ブロッコリー スイートコーン	613 (775)	29.3 (35.9)	
マークの日は、かみかみメニューの日です。 マークの日は、かとう夢プランの日です。 ★印は、「もう一度食べたい給食メニュー」アンケート結果の上位メニューです。 ※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。 ※物資等の都合により、献立を変更する場合があります。							今月の平均栄養価 618 (830)		24.8 (34.3)