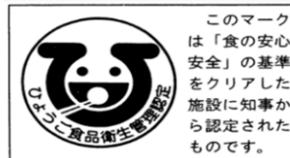


# かとうのこんだて

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人1日 kcal	たん白質 g	
1 水	ごはん	○	やまのいもとたまねぎのみそしる ハンバーグのてりやき ひじきふりかけ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ わかめ,みそ とうふいりハンバーグ,ひじき しらすぼし,かつおぶし	ごはん やまのいも,さとう でんぷん,ごま,あぶら	たまねぎ,にんじん	654 (787)	25.6 (28.7)	
2 木	かとう夢フラン ちらしずし	○	とうふのすましじる とりにくゆずかおりあげ 小2中 中3 わふうサラダ かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ とりにく,ポークハム,わかめ	ちらしずし でんぷん,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら ごま,かとうのももゼリー	しめじ,えのき,にんじん,ねぎ ゆず,キャベツ,きゅうり	635 (818)	27.0 (35.3)	
3 金	げんりょう ことうパン	○	カレーうどん チキンウインナー 小2ほん 中1ほん こんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,チキンウインナー まぐろあぶらづけ,みそ	ことうパン うどん ノンエッグマヨネーズ,さとう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース れんこん,キャベツ,ごぼう	635 (825)	25.7 (33.4)	
6 月	ごはん	○	ワントンスープ ポテトとおこめの子キンカツ ビーフサラダ キャンディチーズ(中のみ) 2こ	ぎゅうにゅう とりにく,チキンカツ ポークハム,キャンディチーズ	ごはん タンメン,ごまあぶら あぶら,ビーフ,さとう	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,もやし ねぎ,キャベツ	636 (857)	23.1 (30.8)	
7 火	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじのやくみじょうゆがけ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,ちくわ,あじ	ごはん じゃがいも,さとう ごま,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ こんにやく,にんにく,ねぎ,ゆず きりぼしだいこん,きゅうり	617 (786)	27.8 (34.0)	
8 水	ごはん	○	とうふチゲスープ ユーリンチー 小2中 中3 ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ とりにく,まぐろあぶらづけ	ごはん ごまあぶら,でんぷん,あぶら さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,だいこん にら,はくさいキムチ,ねぶかねぎ にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ	628 (811)	28.4 (37.1)	
9 木	ごはん	○	だんごじる だしまきたまご ひじきとコーンのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ だしまきたまご,ベーコン,ひじき	ごはん もち,さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ ごぼう,ねぎ スイートコーン	610 (760)	21.5 (24.7)	
10 金	こめこパン	○	クリームシチュー チキンナゲット 2こ ビーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく チキンナゲット,とりささみ しろいんげんまめ,ひよこまめ	こめこパン じゃがいも,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,しめじ マッシュルーム,パセリ,えだまめ スイートコーン,きゅうり	661 (861)	24.2 (29.0)	
13 月	かみかみメニュー ごはん	○	ぎゅうどん わかさぎのからあげ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,わかさぎこなつき かつおぶし	ごはん さとう,でんぷん,あぶら	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ いとこんにやく,ほうれんそう キャベツ,スイートコーン	617 (789)	26.0 (32.5)	
14 火	もちむぎ ごはん	○	ビーフカレー うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ,ひじき	ごはん,もちむぎ じゃがいも,ごま,さとう ごまあぶら,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,スイートコーン ふくしんづけ	622 (811)	21.1 (26.1)	
15 水	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのかんこくに さばのかんこくふうたれかけ ちゅうかチキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さば とりささみ,わかめ	ごはん さとう,ごまあぶら ごま,でんぷん	だいこん,ねぎ,にんにく しょうが,ゆず きりぼしだいこん,ほうれんそう	636 (802)	25.2 (30.6)	
16 木	ありがとう給食 キャロット ピラフ	○	ニョッキポトフ とりにくのたつたあげ 小2中 中3 ブロッコリーとれんこんのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ミニウインナー,とりにく	キャロットピラフ,じゃがいも ニョッキ,でんぷん,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,キャベツ パセリ,にんにく,しょうが ブロッコリー,れんこん	679 (885)	29.2 (38.3)	
17 金	パン	○	レタススープ とりにくのカレーマヨいため だいたいのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン,とりにく だいたい,まぐろあぶらづけ	コッペパン,じゃがいも,はるさめ ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら,あぶら,さとう	レタス,たまねぎ,にんじん えだまめ,きゅうり	624 (830)	34.5 (44.8)	
20 月	ごはん	○	みそおでん さわらのしょうゆこうじやき キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ さつまあげ,あつあげ,みそ さわら,ポークハム	ごはん じゃがいも,さとう しょうゆこうじ,ごま	だいこん,こんにやく,にんじん キャベツ,きゅうり	620 (789)	28.8 (35.6)	
22 水	ごはん	○	ハヤシライス スパゲティサラダのマヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく,ヨーグルト	ごはん スパゲティ,あぶら 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,きゅうり	674 (849)	21.1 (25.2)	
23 木	ごはん	○	にらたまじる やきぎょうざ 小2中 中3 チャプチェ	ぎゅうにゅう けいらん,ぎょうざ ぶたにく	ごはん でんぷん,はるさめ,さとう ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にら,にんじん しょうが,にんにく,ねぎ きくらげ,ほししいたけ	616 (801)	22.1 (27.6)	
 マークの日は、かとう夢フランの日です。  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。 ※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	635 (816)	25.7 (32.1)