

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			
							13種-kcal	たん白質g		
11 火	ごはん	○	ふくめに たまねぎコロッケ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ こや豆腐,あつあげ かつおぶし	ごはん さとう,たまねぎコロッケ あぶら	にんじん,こんにやく ほうれんそう,キャベツ スイートコーン	676 (843)	24.6 (30.0)		
12 水	ごはん	○	ポークカレー キャベツのツナマヨサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,ふくしんづけ	627 (802)	22.2 (27.3)		
13 木	ごはん	○	とうふのみそしる とりにくやさいのあまずあん もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,とうふ,わかめ みそ,とりにく,ポークハム	ごはん でんぶん,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ もやし,きゅうり	619 (795)	24.5 (30.2)		
14 金	パン	○	コーンスープ チキンナゲット 2こ だいたいのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム,チキンナゲット だいたいの,まぐろあぶらづけ	コッペパン あぶら,さとう	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,きゅうり	605 (786)	28.7 (35.9)		
17 月	ごはん	○	かんとくに やしししゃも 小2まで1び 小3から2び わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,あつあげ きざみこんぶ,ししゃも,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう,オリーブあぶら ごまあぶら,ごま	にんじん,こんにやく,だいこん キャベツ	643 (800)	26.9 (31.8)		
18 火	ごはん	○	マーボ豆腐 やししゅうまい 小2こ 中3こ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ポークシュウマイ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん はるさめ,オリーブあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ きゅうり	671 (881)	23.1 (29.0)		
19 水	かみかみメニュー げんりょうごはん	○	かやくうどん ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう おこめのパバロア(みかんあじ)	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,ちくわ あおのりこ,さつまあげ きざみこんぶ	ごはん うどん,てんぷらこ,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら パバロア(みかんあじ)	にんじん,たまねぎ ほうれんそう,ねぎ こんにやく,ごぼう	643 (789)	22.5 (27.1)		
20 木	もちむぎごはん	○	ぶたどん あじのてりやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,あじ,わかめ まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん さとう,でんぶん	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	595 (881)	30.3 (29.0)		
21 金	パン	○	ミネストローネ(マカロニいり) たらフライのオーロラソースかけ うみとはたけのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン,たらフライ まぐろあぶらづけ,ひじき	コッペパン マカロニ,じゃがいも,さとう あぶら,ノンエッグマヨネーズ ごま,ごまあぶら,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ パセリ,トマトピューレ スイートコーン	629 (789)	26.0 (27.1)		
24 月	ごはん	○	にく豆腐 さばのしおやき こまつなとキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく,やき豆腐 さば,かつおぶし	ごはん さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,しめじ しょうが,ねぶかねぎ,こまつな キャベツ	633 (772)	26.8 (37.6)		
25 火	ごはん	○	ぐだくさんコンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ しろいんげんまめのサラダ	ぎゅうにゅう,チキンウインナー とうふいりハンバーグ しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも,さとう,でんぶん オリーブあぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ パセリ	677 (836)	27.8 (33.9)		
26 水	かとう夢プラン げんりょうせきはん	○	はるキャベツのみそしる とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ さんしょくのおかかあえ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,とりにく かつおぶし	せきはん でんぶん,あぶら,さとう クレープ(いちごあじ)	キャベツ,たまねぎ,にんじん ねぎ,ブロッコリー スイートコーン	626 (806)	26.5 (32.9)		
27 木	ごはん	○	トマトにくじゃが ひじきふりかけ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,ひじき しらすぼし,かつおぶし まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう,ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ いとこんにやく,きゅうり グリーンピース,ダイストマト	618 (790)	26.2 (32.2)		
28 金	げんりょうパン	○	ツナスパゲティ ハムステーキ カラフルやさいのマリネ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ,ベーコン ポロニアステーキ	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ アスパラガス,ブロッコリー スイートコーン	619 (815)	29.0 (37.2)		
<p>🍌 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。 ※物資等の都合により、献立を変更する場合があります。</p>							<p>今月の平均栄養価</p>		634 (810)	26.1 (32.3)