

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月	ごはん	○	わかたけじる ミンチカツ ひじきのいために	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,わかめ ミンチカツ,とりにく,ひじき あぶらあげ,ちくわ	ごはん,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,たまねぎ こまつな,こんにやく	641 (784)	23.2 (26.8)	
2火	もちむぎごはん	○	チキンカレー ブロccoliとハムのマリネ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく,ポークハム ヨーグルト	ごはん,もちむぎ じゃがいも オリーブあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく ブロccoli,スイートコーン	625 (804)	25.9 (31.9)	
8月	かとう夢プラン たけのこごはん	○	たまねぎのみそじる かつおのしょうがに きりぼしだいこんのすのもの かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,みそ かつお,わかめ,まぐろあぶらづけ	たけのこごはん さとう,かしわもち	たまねぎ,にんじん,ねぎ しょうが,きりぼしだいこん きゅうり	653 (810)	29.9 (37.1)	
9火	ごはん	○	ワンタンスープ ヤンニョムチキン 小2こ 中3こ ブロccoliのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん タンメン,ごまあぶら,でんぶん あぶら,さとう,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ もやし,ねぎ,にんにく ブロccoli,キャベツ スイートコーン	610 (789)	28.5 (37.1)	
10水	げんりょうごはん	○	きざみうどん キャベツつくねのてりやき にくとごぼうのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ キャベツつくね,ぎゅうにく	ごはん,うどん,さとう,でんぶん	えのき,ねぎ,ごぼう にんじん,しょうが	635 (812)	24.3 (30.0)	
11木	ごはん	○	こうやどうふのもの いわしのかばやき おかひじきのおかかあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ,とりにく,ちくわ いわし,かつおぶし	ごはん,さとう,でんぶん,あぶら	たまねぎ,にんじん ほししいたけ,ほうれんそう おかひじき,キャベツ,しめじ	617 (788)	28.1 (35.2)	
12金	パン	○	ポトフ ハンバーグのソースかけ ニョッキのクリームに	ぎゅうにゅう,ミニウインナー チキンとポークハンバーグ ベーコン,とうにゅう	コッペパン じゃがいも,さとう ニョッキ,ごめこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ アスパラガス,パセリ ブロccoli,マッシュルーム	666 (883)	29.5 (38.5)	
15月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに たちうおのフライ こまつなともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ たちうおフライ,ポークハム	ごはん じゃがいも,さとう,あぶら,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ いとこんにやく,こまつな,もやし	689 (853)	27.6 (32.6)	
16火	ごはん	○	すきやきに だしまきたまごのあんかけ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,やきどうふ だしまきたまご,かつおぶし	ごはん やきふ,さとう,でんぶん	たまねぎ,いとこんにやく,ごぼう ねぶかねぎ,こまつな,キャベツ にんじん,スイートコーン	612 (760)	25.7 (30.2)	
17水	ごはん	○	ポークビーンズ ポテトとおこめのチキンカツ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,たいす,チキンカツ ひじき,ポークハム	ごはん じゃがいも,さとう,あぶら ごま,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん キャベツ,アスパラガス	670 (835)	24.3 (28.8)	
18木	かみかみメニュー ごはん	○	あぶたまどん さわらのてりやき ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう けいらん,あぶらあげ かまぼこ,さわら,しらすぼし	ごはん さとう,でんぶん,あぶら ごま,ごまあぶら	たまねぎ,ねぎ キャベツ,にんじん	607 (771)	28.7 (35.3)	
19金	げんりょう パン	○	ミートスパゲティ フライドポテト かとうしさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら じゃがいも,あぶら かとうしさんのいちごジャム	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	636 (840)	25.6 (33.0)	
22月	ごはん	○	はるキャベツのスープに タンドリーチキン ビーンズサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく しるいんげんまめ,たいす 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,ごま オリーブあぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん アスパラガス,パセリ,しょうが にんにく,えだまめ スイートコーン,きゅうり	605 (775)	28.3 (35.2)	
23火	ごはん	○	わかめスープ つくねのあまざるあんかけ ピビンバ	ぎゅうにゅう わかめ,とうふ とりつくね,ぶたにく	ごはん ごまあぶら,さとう でんぶん,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ しょうが,にんにく,ほうれんそう もやし,きりぼしだいこん ほししいたけ	626 (802)	26.2 (32.5)	
24水	ごはん	○	とうふのみそじる ぶたにくのしょうがいため やさしいゅうまい 小2こ 中3こ	ぎゅうにゅう かまぼこ,とうふ,みそ ぶたにく,やさしいゅうマイ	ごはん,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ えのき,ねぎ,しょうが	617 (801)	27.1 (33.9)	
25木	ごはん	○	ごもくやさしいため かつおのたつたあげ ライスパスタサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かつおぶし かつお,とりささみ	ごはん あぶら,でんぶん,ライスパスタ ごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ もやし,ピーマン,しょうが きゅうり,スイートコーン	659 (843)	31.6 (39.5)	
26金	ナン	○	レタススープ てりやきチキン キーマカレー	ぎゅうにゅう ベーコン,とりにく ぶたにく,たいす	ナン,じゃがいも,でんぶん	レタス,たまねぎ,にんじん パセリ,しょうが にんにく,マッシュルーム	597 (772)	32.4 (42.1)	
29月	ごはん	○	はるさめスープ ユーリンチー 小2こ 中3こ ちゅうかつナサラダ サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん はるさめ,でんぶん,ごまあぶら あぶら,さとう,サワーゼリー	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ ねぶかねぎ,にんにく きりぼしだいこん,キャベツ スイスチャード	641 (815)	26.2 (34.2)	
30火	ごはん	○	かんとうに (うずらたまごいり) あじのしょうゆこうじかけ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうすじ うずらたまご,さつまあげ あつあげ,あじ きざみこんぶ,かまぼこ	ごはん じゃがいも,さとう,しょうゆこうじ でんぶん,あぶら	にんじん,こんにやく キャベツ,きゅうり	615 (786)	29.1 (35.9)	
31水	えんどうまめごはん	○	ばちじる とりにくのみそたれかけ ぶたキャベツ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,あぶらあげ とりにく,みそ,ぶたにく,ちくわ	えんどうまめごはん そうめんばち,さとう,でんぶん あぶら,ごまあぶら	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,ねぎ,キャベツ もやし,こんにやく	601 (785)	27.9 (35.8)	
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。							今月の平均栄養価	631 (805)	27.5 (34.2)