

# 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<br>おもに体をつくるもとになる                           | 黄のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる                    | 緑のなかま<br>体の調子をととのえる  | 栄養摂取量<br>( )内は中学生 |                |                |
|--|----------------------|----|--|--|--|--|-------------------|----------------|----------------|
|  |                      |    |  |  |  |  | 1人1日<br>kcal      | たん白質<br>g      |                |
| 1<br>木   | わかめごはん               | ○  | にくだんごスープ<br>むしオムレツのちゅうかあんかけ<br>やきビーフン                        | ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>オムレツ,ぶたにく                     | わかめごはん<br>さとう,でんぶん<br>ビーフン,あぶら             | にんじん,たまねぎ,もやし<br>ねぎ,しょうが,にんにく<br>キャベツ,ほししいたけ               | 616<br>(801)      | 24.4<br>(30.9) |                |
| 2<br>金   | げんりょうパン              | ○  | カレーうどん<br>とびうおのフライ<br>チキンサラダ<br>ミルクコーヒー                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,とびうおのフライ<br>とりささみ                 | コッペパン<br>うどん,あぶら<br>さとう,ごまあぶら              | にんじん,たまねぎ,キャベツ<br>スイートコーン,きゅうり                             | 631<br>(820)      | 26.2<br>(33.7) |                |
| 5<br>月   | ごはん                  | ○  | とうふのみそしる<br>さばのおしやき<br>ツナときゅうりのすのもの                          | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ,とうふ,みそ<br>さば,まぐろあぶらづけ,わかめ         | ごはん,さとう                                    | にんじん,たまねぎ,えのき<br>ねぎ,きゅうり                                   | 601<br>(761)      | 23.8<br>(29.0) |                |
| 6<br>火   | ごはん                  | ○  | ハヤシライス<br>ポテトサラダのマヨあえ<br>セノーゼリー                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>セノーゼリー                         | ごはん<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                 | たまねぎ,にんじん<br>マッシュルーム,にんにく<br>きゅうり,キャベツ                     | 668<br>(842)      | 20.0<br>(24.2) |                |
| 7<br>水   | かみかみメニュー<br>ごはん      | ○  | ぐだくさんコンソメスープ<br>とりにくのてりやき<br>こんさいのごまサラダ                      | ぎゅうにゅう<br>チキンウインナー<br>とりにく,ポークハム                 | ごはん<br>じゃがいも,あぶら<br>さとう,でんぶん<br>オリーブあぶら,ごま | にんじん,キャベツ<br>たまねぎ,パセリ<br>れんこん,ごまつな                         | 612<br>(799)      | 24.6<br>(32.1) |                |
| 8<br>木   | げんりょうごはん             | ○  | とんこつしょうゆラーメン<br>はるまき<br>キムチいため                               | ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>ぶたにく                           | ごはん<br>ちゅうかめん,あぶら<br>ごまあぶら                 | もやし,ねぎ,はくさいキムチ<br>たまねぎ,キャベツ,にら                             | 645<br>(853)      | 20.4<br>(25.2) |                |
| 9<br>金   | パン                   | ○  | ポークビーンズ<br>チキンナゲット 2こ<br>きゅうりとコーンのツナマヨあえ                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,だいたい<br>チキンナゲット,まぐろあぶらづけ          | コッペパン<br>じゃがいも,さとう<br>ノンエッグマヨネーズ           | たまねぎ,にんじん<br>きゅうり,スイートコーン                                  | 630<br>(821)      | 29.3<br>(36.9) |                |
| 12<br>月  | ごはん                  | ○  | さわにわん<br>とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ<br>わふうサラダ                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,かまぼこ,とうふ<br>とりにく,わかめ              | ごはん<br>でんぶん,あぶら,さとう<br>オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま    | にんじん,たけのこ,しいたけ<br>ねぎ,ごぼう<br>キャベツ,ズッキーニ                     | 607<br>(790)      | 23.1<br>(29.8) |                |
| 13<br>火  | ごはん                  | ○  | トック<br>ハムステーキ<br>だいたいサラダ                                     | ぎゅうにゅう<br>けいらん,ポロニアステーキ<br>だいたい,まぐろあぶらづけ         | ごはん<br>トック,ごまあぶら<br>ごま,さとう,オリーブあぶら         | にんじん,たまねぎ,ねぎ<br>えだまめ,スイートコーン                               | 652<br>(809)      | 26.3<br>(30.4) |                |
| 14<br>水  | ごはん                  | ○  | とうふのすましじる<br>ハンバーグのてりやき<br>ひじきふりかけ                           | ぎゅうにゅう,とりにく<br>とうふ,かまぼこ,ハンバーグ<br>ひじき,しらすぼし,かつおぶし | ごはん<br>さとう,でんぶん<br>ごま,あぶら                  | しめじ,えのき<br>にんじん,ねぎ   | 618<br>(752)      | 29.3<br>(33.5) |                |
| 15<br>木  | ごはん                  | ○  | にくとじゃがいものうまに<br>ごまつなまんじゅう 小1こ 中2こ<br>わかめときゅうりのすのもの<br>あじつけのり | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,ちくわ<br>ごまつなまんじゅう<br>わかめ,あじつけのり    | ごはん<br>じゃがいも,さとう                           | しょうが,にんじん<br>たまねぎ,こんにやく<br>きゅうり                            | 605<br>(796)      | 25.0<br>(32.4) |                |
| 16<br>金  | パン                   | ○  | しろいんげんまめのスープ<br>たまねぎコロッケ<br>フルーツポンチ                          | ぎゅうにゅう<br>ポークハム<br>しろいんげんまめのピューレ                 | コッペパン<br>たまねぎコロッケ,あぶら<br>みかんゼリー,こんにやくゼリー   | たまねぎ,にんじん<br>スイートコーン,パセリ<br>パイン,もも,りんご,バナナ                 | 646<br>(837)      | 19.9<br>(25.3) |                |
| 19<br>月  | ごはん                  | ○  | ちゅうかスープ<br>やきシューマイ 小2こ 中3こ<br>チャブチエ                          | ぎゅうにゅう<br>ポークシューマイ<br>ぶたにく                       | ごはん<br>ごまあぶら,はるさめ<br>さとう,ごま                | にんじん,たまねぎ<br>きくらげ,ねぎ<br>しょうが,にんにく,ほししいたけ                   | 602<br>(790)      | 20.5<br>(25.7) |                |
| 20<br>火  | かとう給食給食の日<br>もちむぎごはん | ○  | じゃがいものみそしる<br>あじのたつたあげ<br>うみとはたけのサラダのごまマヨあえ                  | ぎゅうにゅう,あぶらあげ<br>かまぼこ,とうふ,みそ<br>あじ,まぐろあぶらづけ,ひじき   | もちむぎごはん<br>じゃがいも,あぶら,ごま,さとう<br>ノンエッグマヨネーズ  | にんじん,たまねぎ,えのき<br>ねぎ,しょうが<br>キャベツ,スイートコーン                   | 613<br>(796)      | 27.0<br>(33.3) |                |
| 21<br>水  | ごはん                  | ○  | にくどうふ<br>だしまきたまごのあんかけ<br>さんしよなます<br>ミニフィッシュ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,やきどうふ<br>だしまきたまご,ミニフィッシュ          | ごはん<br>さとう,でんぶん,ごま                         | にんじん,たまねぎ,しめじ<br>しょうが,ねぶかねぎ<br>きりぼしだいこん,きゅうり               | 624<br>(772)      | 28.0<br>(32.3) |                |
| 22<br>木  | ごはん                  | ○  | ぶたどん<br>さばのやくみじょうゆかけ<br>じゃこピーマン                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,さば<br>しらすぼし,くきわかめ                 | ごはん<br>さとう,でんぶん<br>ごま,ごまあぶら                | にんじん,ほししいたけ<br>いとこんにやく,たまねぎ<br>にんにく,しょうが,ねぎ,ゆず<br>ピーマン,ごぼう | 677<br>(859)      | 29.1<br>(36.0) |                |
| 23<br>金  | げんりょうパン              | ○  | やきそば<br>チキンウインナーのケチャップかけ<br>小2ほん 中1ほん                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,さつまあげ<br>こなかつお,チキンウインナー           | コッペパン<br>やきそばめん,さとう<br>でんぶん,オリーブあぶら        | キャベツ,もやし<br>ブロッコリー,にんじん                                    | 636<br>(824)      | 29.2<br>(38.0) |                |
| 26<br>月  | ごはん                  | ○  | ふくめに<br>さわらのみそたれかけ<br>キャベツとズッキーニのマヨあえ                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく,ちくわ,こうやどうふ<br>あつあげ,さわら,みそ         | ごはん<br>さとう,でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ              | にんじん,こんにやく<br>スイートコーン,キャベツ<br>ズッキーニ                        | 646<br>(826)      | 30.2<br>(37.6) |                |
| 27<br>火  | かとう夢プラン<br>もちむぎごはん   | ○  | ビーフカレー<br>やさしいサラダ<br>カルシウムヨーグルト                              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ヨーグルト                         | もちむぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう,オリーブあぶら            | たまねぎ,にんじん,にんにく<br>キャベツ,ズッキーニ                               | 616<br>(788)      | 20.8<br>(25.0) |                |
| 28<br>水  | ごはん                  | ○  | トマトとレタスのたまごスープ<br>あじフライのソースかけ<br>ブロッコリーとれんこんのマリネ             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン,けいらん<br>アジのこめフライ                  | ごはん<br>でんぶん,あぶら<br>さとう,オリーブあぶら             | レタス,トマト,たまねぎ<br>ブロッコリー,れんこん                                | 634<br>(810)      | 24.5<br>(29.9) |                |
| 29<br>木  | ごはん                  | ○  | マーボーどうふ<br>やきぎょうざ 小2こ 中3こ<br>パンパンジーサラダ                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,とうふ,みそ<br>ぎょうざ,とりささみ              | ごはん<br>さとう,ごまあぶら,でんぶん<br>ごま                | しょうが,にんじん,たまねぎ<br>ほししいたけ,きくらげ,ねぎ<br>キャベツ,もやし,きゅうり          | 627<br>(817)      | 24.6<br>(30.6) |                |
| 30<br>金  | アップルパン               | ○  | かぼちゃスープ<br>チキンカツ<br>コーンサラダ                                   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>こめチキンカツ                        | アップルパン<br>あぶら,さとう,オリーブあぶら                  | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ<br>パセリ,スイートコーン,キャベツ                         | 615<br>(827)      | 24.1<br>(31.2) |                |
| マークの日は、かとう夢プランの日です。<br>マークの日は、かみかみメニューの日です。<br>※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。<br>※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          | 628<br>(809)   | 25.0<br>(31.1) |

