

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		
							エネルギー kcal	たん白質 g	
3月	半夏生献立 ごはん	○	ごもくに たごコロッケ キャベツとケールのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,だいず まぐるあぶらづけ	ごはん さとう,たごコロッケ あぶら,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,とうがん こんにやく,れんこん キャベツ,ケール	656 (818)	25.0 (29.9)	
4火	ごはん	○	なつやさいいりみそしる とりにくのスタミナいため やきとうもろこし プロセスチーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ とりにく,チーズ	ごはん ごまあぶら,さとう,でんぶん	なす,かぼちゃ,にんじん たまねぎ,ねぎ,もやし,にら しょうが,にんにく,とうもろこし	621 (772)	25.3 (30.1)	
5水	ごはん	○	ちゅうかスープ やきシューマイ 小2こ 中3こ ゴーヤととうふのチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく,ポークシューマイ とうふ,ぶたにく	ごはん ごまあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,もやし ねぎ,にがうり	608 (795)	23.5 (29.6)	
6木	七夕献立 ちらしずし	○	たなばたじる あじのさわやかなばんづけ わふうサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ あじ,わかめ	ちらしずし,そうめん,でんぶん あぶら,さとう,オリーブあぶら ごまあぶら,ごま,たなばたゼリー	にんじん,たまねぎ,オクラ ピーマン,トマト キャベツ,ズッキーニ	657 (826)	24.0 (29.1)	
7金	こくとうパン	○	ミネストローネ とりにくのてりやき きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン,とりにく まぐるあぶらづけ	こくとうパン じゃがいも,こめこマカロニ さとう,でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ズッキーニ キャベツ,パセリ,トマトピューレ きゅうり,スイートコーン	643 (879)	28.6 (39.0)	
10月	うめちりごはん	○	たまねぎのみそしる さばのしおやき ひじきとコーンのいために	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ さば,ベーコン,ひじき	うめちりごはん さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん スイートコーン	612 (777)	23.2 (28.1)	
11火	ごはん	○	とうふのすましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ ぶたにく,みそ まぐるあぶらづけ	ごはん でんぶん,あぶら さとう,ごま	しめじ,えのき,にんじん,ねぎ かぼちゃ,なす,えだまめ キャベツ,きゅうり	635 (812)	22.9 (28.3)	
12水	ごはん	○	ワンタンスープ ハムステーキ ぶたにくのチンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく,ポロニアステーキ ぶたにく	ごはん タンメン,ごまあぶら さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,もやし ほししいたけ,ねぎ,にんにく たけのこ,ピーマン	596 (761)	27.4 (33.7)	
13木	ごはん	○	にらたまじる タツカンジョン 小2こ 中3こ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう けいらん,とりにく,とりささみ	ごはん でんぶん,あぶら ごま,さとう,ビーフン	たまねぎ,にら,にんじん にんにく,キャベツ,きゅうり	616 (798)	27.7 (36.3)	
14金	パン	○	レタススープ ハンバーグのラタトゥイユソースかけ だいたいのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン,とうふいりハンバーグ だいた,まぐるあぶらづけ	コッペパン じゃがいも,オリーブあぶら あぶら,さとう	レタス,たまねぎ,にんじん パセリ,なす,ズッキーニ にんにく,トマトピューレ,きゅうり	648 (822)	32.1 (38.9)	
18火	かとう夢プラン もちむぎごはん	○	なつやさいカレー ライスパスタサラダ かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりささみ	もちむぎごはん じゃがいも,ライスパスタ,ごま さとう,ごまあぶら かとうのももゼリー	たまねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,にがうり,ピーマン トマト,にんにく,きゅうり スイートコーン,にんじん	598 (763)	20.8 (25.6)	
19水	かみかみメニュー ごはん	○	ぶたどん きびなごのカリカリフライ 小2び 中3び コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく,きびなごカリカリフライ	ごはん さとう,でんぶん,あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ キャベツ,スイートコーン	612 (787)	24.2 (30.6)	
20木	ごはん	○	かぼちゃのみそしる さわらのてりやき こうやとうふのもの こんぶとまっちゃんかけ	ぎゅうにゅう,かまぼこ あぶらあげ,みそ,さわら こうやとうふ,とりにく,ふりかけ	ごはん さとう,でんぶん	にんじん,かぼちゃ たまねぎ,ねぎ さやいんげん,ほししいたけ	621 (788)	29.4 (36.1)	
 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	625 (800)	25.7 (32.0)

