

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日あたり kcal	たん白質 g	
1 金	パン	○	ゴロゴロやさいのスープ チリコンカン キャベツのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりつくね,ぶたにく だいず,まぐろあぶらづけ	コッペパン じゃがいも,あぶら,さとう でんぷん,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ パセリ,しょうが,にんにく ダイストマト,キャベツ,きゅうり	621 (829)	30.7 (40.0)	
4 月	ごはん	○	ちゅうかスープ とびうおのフライ ピピンバ	ぎゅうにゅう とりにく,とうふ とびうおのフライ,ぶたにく	ごはん はるさめ,ごまあぶら,あぶら さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,とうがん きくらげ,ねぎ,しょうが,にんにく こまつな,にら,もやし ぜんまい,ほししいたけ	631 (804)	26.2 (32.1)	
5 火	げんりょうごはん	○	きつねカレーうどん とりにくのてりやき わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ とりにく,わかめ	ごはん じゃがいも,うどん さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ねぎ きゅうり,オクラ	615 (811)	26.6 (34.6)	
6 水	ごはん	○	なつやさいいりみそしる あじのさわやかなんぱんづけ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,あじ だいず,ひじき,ちくわ	ごはん でんぷん,あぶら,さとう	なす,かぼちゃ,にんじん たまねぎ,ねぎ,ピーマン,トマト こまつな,スイートコーン	612 (785)	25.8 (31.4)	
7 木	ごはん	○	にらたまじる タツカンジョン 小2こ 中3こ ピーンサラダ	ぎゅうにゅう けいらん,とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん でんぷん,あぶら,ごま さとう,ピーン	たまねぎ,にら,にんじん にんにく,キャベツ,きゅうり	616 (799)	26.4 (34.7)	
8 金	パン	○	ミネストローネ ハムステーキ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン,ポロニアステーキ	コッペパン じゃがいも みかんゼリー,しらたまだんご	にんじん,たまねぎ,キャベツ ズッキーニ,ダイストマト トマトピューレ パイン,もも,りんご,バナナ	636 (846)	24.9 (32.3)	
11 月	ごはん	○	とうがんとぶたにくのいために むしオムレツのちゅうかあんかけ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ オムレツ,ぎゅうにく	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぷん	とうがん,にんじん,たまねぎ さいいんげん,ほししいたけ しょうが,にんにく ピーマン,もやし	613 (796)	25.6 (32.2)	
12 火	しそごはん	○	ちくぜんに かれいのからあげ こまつなとしめじのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく,あつあげ,ちくわ かれいのからあげ,かつおぶし	しそごはん さとう,あぶら	こんにゃく,にんじん,ごぼう ほししいたけ,れんこん こまつな,しめじ,もやし,オクラ	604 (771)	27.6 (33.9)	
13 水	もちむぎごはん	○	なつやさいカレー ピーンサラダのごまマヨあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず,ひよこまめ,とりささみ	もちむぎごはん じゃがいも,ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,とうがん,ピーマン トマト,にんにく,えだまめ スイートコーン,きゅうり,みかん	637 (811)	23.4 (28.7)	
14 木	かとう夢ブラン ごはん	○	にくとじゃがいものうまに すずきのてんぷら みくさちやじお ひねぼんサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ すずきてんぷら おやどり,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう,あぶら ごま,りんごゼリー	しょうが,にんじん たまねぎ,いとこんにゃく みくさちや,まつちや キャベツ,もやし	689 (873)	24.2 (30.2)	
15 金	げんりょう パン	○	スパゲティラタウイユ うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ かとうしさんのももジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく,ベーコン まぐろあぶらづけ,ひじき	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら ごま,さとう,ごまあぶら かとうしさんのももジャム	ズッキーニ,たまねぎ,なす マッシュルーム,トマト,ピーマン キャベツ,にんじん スイートコーン	602 (796)	23.0 (29.7)	
19 火	ごはん	○	マーボーなす とりにくのさつぱりに ちゅうかツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ,とりにく まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん あぶら,さとう ごまあぶら,でんぷん	なす,しょうが,とうがん にんじん,たまねぎ,ほししいたけ きくらげ,ねぎ,にんにく きりぼしだいこん,きゅうり	659 (843)	24.7 (30.3)	
20 水	もちむぎごはん	○	ハヤシライス かぼちゃのサラダ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,ベーコン ヨーグルト	もちむぎごはん	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく かぼちゃ,ピーマン	650 (832)	22.0 (26.6)	
21 木	キャロットピラフ	○	ぐだくさんコンソメスープ ハンバーグのソースかけ だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン,犂とポークハンバーグ だいず,とりささみ	キャロットピラフ じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,とうがん たまねぎ,パセリ,きゅうり	663 (851)	26.9 (33.5)	
22 金	げんりょうパン	○	やきそば チキンナゲット 2こ きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,こなかつお あおのり,チキンナゲット まぐろあぶらづけ	コッペパン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん きゅうり,スイートコーン	650 (836)	31.2 (39.0)	
25 月	かみかみメニュー ごはん	○	にくどうふ あじのやくみじょうゆかけ きんぴらごぼう のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどうふ,あじ くきわかめ,さつまあげ	ごはん さとう,でんぷん ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,とうがん しめじ,しょうが,ねぶかねぎ にんにく,ねぎ,ごぼう	602 (766)	29.5 (36.3)	
26 火	ごはん	○	ごもくに かとうしさんコロッケ カラフルやさいのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,あつあげ だいず,きざみこんぶ	ごはん さとう かとうしさんコロッケ,あぶら	にんじん,こんにゃく,ごぼう れんこん,ほししいたけ こまつな,キャベツ きゅうり,スイートコーン	629 (800)	25.2 (30.5)	
27 水	ごはん	○	なめこじる さばのしおやき じゃこピーマン	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,みそ さば,しらすほし,くきわかめ	ごはん ごま,さとう,ごまあぶら	なめこ,にんじん たまねぎ,ねぎ,ピーマン	600 (760)	24.1 (29.5)	
28 木	お月見献立 ごはん	○	おつきみじる がんもどきのふくめに キャベツのごまずあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,あぶらあげ がんもどき,ぎゅうにく ポークハム	ごはん さといも,じゃかもちボール さとう,ごま,おつきみゼリー	にんじん,とうがん,ねぎ キャベツ,きゅうり,スイートコーン	664 (838)	25.0 (31.0)	
29 金	パン	○	かぼちゃスープ にくだんごのケチャップに チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン,にくだんご とりささみ	コッペパン じゃがいも,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん かぼちゃ,パセリ キャベツ,きゅうり	596 (793)	26.3 (34.4)	
マークの日は、かみかみメニューの日です。 マークの日は、かとう夢ブランの日です。 ※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	629 (812)	26.0 (32.6)

