

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のとなる	黄のなかま おもにエネルギーのもととなる	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1人 kcal	たん白質 g	
2月	ごはん	○	かんだんに やししやも 小2まで1び 小3から2び わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,がんもどき ししやも,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう	にんじん,こんにやく とうがん,きゅうり	641 (800)	27.7 (33.0)	
3火	かみかみメニュー げんりようごはん	○	すきやきうどん ちくわのいそべあげ たくあんのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどうふ ちくわ,あおりのこ	ごはん うどん,さとう てんぷらこ,あぶら,ごま	たまねぎ,はくさい,ごぼう もやし,ねぶかかねぎ ほうれんそう,たくあんづけ	599 (762)	21.6 (26.3)	
4水	ごはん	○	はっほうさい やしシューマイ 小2中3こ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ポークシューマイ	ごはん でんぶん,ごまあぶら,あぶら はるさめ,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん たけのこ,きくらげ,ほししいたけ はくさい,もやし,しょうが にんにく,きゅうり	616 (809)	20.3 (25.7)	
5木	ごはん	○	だんごじる ハンバーグのみそたれかけ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ とうふいりハンバーグ ひじき,しらすぼし,かつおぶし	ごはん もち,さとう,ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ えのき,ねぎ	674 (827)	25.7 (29.1)	
6金	パン	○	ポークピーズ たらフライのオーロラソースかけ ピーマンとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,たいず,たらフライ まぐろあぶらづけ	コッペパン じゃがいも,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん ピーマン,スイートコーン	658 (877)	28.5 (36.9)	
10火	目に良い献立 ごはん	○	きのこカレー かぼちゃとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	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,ブルーベリーゼリー	たまねぎ,にんじん,しめじ エリンギ,マッシュルーム にんにく,かぼちゃ,ピーマン	621 (786)	21.9 (26.6)	
11水	ごもくごはん	○	ばちじる とりにくのてりあげ 小2中3こ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ,とりにく,さつまあげ	ごもくごはん そうめんばち,でんぶん あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ れんこん	614 (796)	26.0 (34.3)	
12木	ごはん	○	ぶたどん あじのてりやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あじ,わかめ	ごはん さとう,でんぶん,オリーブあぶら ごまあぶら,ごま	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,きゅうり	607 (774)	29.3 (36.0)	
13金	アップルパン	○	ニョッキポトフ オムレツのケチャップかけ たいずとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ミニウインナー,オムレツ たいず,まぐろあぶらづけ	アップルパン じゃがいも,ニョッキ さとう,でんぶん,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ キャベツ,えだまめ	657 (892)	30.5 (40.3)	
16月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに さわらのまつかぜやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,さわら,みそ	ごはん じゃがいも,さとう,ごま	しょうが,にんじん たまねぎ,いとこんにやく きりぼしだいこん,きゅうり	635 (810)	28.2 (34.6)	
17火	ごはん	○	にくだんごスープ ヤンニョムチキン 小2中3こ やきビーフン	ぎゅうにゅう にくだんご,とりにく,ぶたにく	ごはん でんぶん,あぶら さとう,ごま,ビーフン	にんじん,たまねぎ,もやし ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,ほししいたけ	657 (850)	29.3 (38.2)	
18水	ごはん	○	とりにくのようふう ポークチャップ りんご1/8こ	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく	ごはん じゃがいも,オリーブあぶら さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ ブロッコリー,スイートコーン にんにく,りんご	625 (792)	28.0 (34.5)	
19木	食育の日献立 もちむぎごはん	○	じゃがいもとわかめのみそじる さんまのかぼやき うもとはたけのサラダの ドレッシングあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,わかめ,みそ さんま,まぐろあぶらづけ,ひじき	もちむぎごはん じゃがいも,でんぶん,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,えのき キャベツ,スイートコーン	637 (798)	21.9 (25.2)	
20金	パン	○	かぼちゃシチュー とりにくのてりやき とうふサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく とうふ,わかめ	コッペパン さとう,でんぶん ごま,ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ しめじ,キャベツ	611 (831)	26.5 (35.8)	
23月	ごはん	○	ハヤシライス たいずのフレンチサラダ フルーツあんぱんふうプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,たいず,とりささみ	ごはん あぶら,さとう フルーツあんぱんふうプリン	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく きゅうり	639 (804)	22.2 (27.2)	
24火	ごはん	○	なすのみそじる とりにくのスタミナいため だいがくいち おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ とりにく,ふりかけ	ごはん ごまあぶら,さとう,でんぶん さつまいも,あぶら,くろごま	なす,にんじん,たまねぎ もやし,にら,しょうが,にんにく	650 (828)	22.8 (27.8)	
25水	ごはん	○	トック さばのかんこくふうたれかけ ほうれんそうともやしのナムル	ぎゅうにゅう けいらん,さば,ポークハム	ごはん トック,ごまあぶら,ごま でんぶん,さとう	にんじん,たまねぎ ねぎ,にんにく,しょうが,ゆず ほうれんそう,もやし	649 (826)	24.4 (29.8)	
26木	かとう夢プラン ごはん	ジョア	ぐたくきんコンソメスープ かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーとコーンのマリネ ハロウィンこめこケーキ きのこクリームスパゲティ	ジョア(ストロベリー) チキンウインナー,とりささみ	ごはん,じゃがいも かぼちゃひきにくフライ,あぶら オリーブあぶら,さとう ハロウィンこめこケーキ	にんじん,キャベツ,たまねぎ ブロッコリー,スイートコーン	692 (846)	20.2 (24.3)	
27金	げんりようパン	○	チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん 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,とうにゅう チキンウインナー まぐろあぶらづけ	コッペパン スパゲティ,さとう,でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ごまつな マッシュルーム,しめじ,エリンギ きゅうり,スイートコーン	646 (836)	27.2 (35.7)	
30月	ごはん	○	マーボー豆腐 やしきょうざ 小2中3こ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ やしきょうざ,とりささみ	ごはん さとう,ごまあぶら でんぶん,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ とうがん,ほししいたけ,きくらげ ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	630 (820)	24.7 (30.8)	
31火	ごはん	○	ごまけんちんじる みそカツ さんしよのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく,とうふ,あぶらあげ こめこチキンカツ,みそ かつおぶし	ごはん ごま,あぶら,さとう	とうがん,にんじん こんにやく,ごぼう,ねぎ ブロッコリー,スイートコーン	611 (777)	25.6 (31.4)	
<p>🦷 マークの日は、かみかみメニューの日です。 🍷 マークの日は、かとう夢プランの日です。 ※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。</p>							今月の平均栄養価	637 (816)	25.3 (31.6)