

# 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のになる                                | 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>体の調子をとのえる  | 栄養摂取量<br>( )内は中学生 |                |                |
|--|----------------------------|----|---|---|--|---|-------------------|----------------|----------------|
|  |                            |    |   |   |  |   | 1食分 kcal          | たん白質 g         |                |
| 1<br>水   | かとう夢フラン<br>チキンライス          | ○  | オムライス (うすやきたまご・ケチャップ)<br>レタススープ<br>ハムステーキ<br>みかんゼリー         | ぎゅうにゅう<br>うすやきたまご<br>ベーコン,ポロニアステーキ                    | チキンライス<br>はるさめ,ごまあぶら<br>みかんゼリー                   | レタス,たまねぎ<br>にんじん,しめじ  | 692<br>(824)      | 27.1<br>(30.1) |                |
| 2<br>木   | ごはん                        | ○  | ぶたじる<br>とりにくとさといものあまからあえ<br>カラフルやさいのあえもの                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,とうふ<br>あぶらあげ,みそ<br>とりにく                | ごはん<br>でんぶん,さといも<br>あぶら,さとう                      | にんじん,だいこん,ごぼう<br>こんにやく,ねぎ,こまつな<br>キャベツ,スイートコーン                    | 638<br>(817)      | 28.4<br>(35.1) |                |
| 6<br>月   | ごはん                        | ○  | ひめじおでん<br>さわらのゆずみそがけ<br>わふうサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく,ちくわ,さつまあげ<br>あつあげ,さわら,みそ<br>チキンハム,わかめ  | ごはん<br>じゃがいも,さとう,でんぶん<br>オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま        | だいこん,にんじん,こんにやく<br>しょうが,ゆず<br>キャベツ,きゅうり                           | 616<br>(780)      | 29.5<br>(36.4) |                |
| 7<br>火   | げんりょう<br>ちゅうかふう<br>たきこみごはん | ○  | しょうゆラーメン<br>やきシューマイ 小2こ中3こ<br>ブロッコリーとささみのちゅうかさサラダ           | ぎゅうにゅう<br>ポークシューマイ,とりささみ                              | ちゅうかふうたきこみごはん<br>ちゅうかめん,さとう,ごまあぶら                | もやし,キャベツ,たまねぎ<br>ねぎ,ブロッコリー,にんじん                                   | 604<br>(808)      | 22.9<br>(29.2) |                |
| 8<br>水   | かみかみメニュー<br>わかめごはん         | ○  | だんごじる<br>だいずとかえりちりめんのごままぶし<br>きりぼしだいこんのゆずかあえ<br>さつまいもスティック  | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ,みそ<br>だいず,かたくちいわし<br>わかめ,とりささみ        | わかめごはん<br>もち,でんぶん,あぶら<br>さとう,ごま<br>さつまいもスティック    | にんじん,たまねぎ,ごぼう<br>ねぎ,きりぼしだいこん<br>ほうれんそう,ゆず                         | 611<br>(783)      | 20.7<br>(25.1) |                |
| 9<br>木   | ごはん                        | ○  | とうふチゲスープ<br>あじのやくみじょうゆがけ<br>ぶたにくとだいこんのかんこくに                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく,とうふ,みそ<br>あじ,ぶたにく                      | ごはん<br>ごまあぶら,ごま<br>さとう,でんぶん                      | にんじん,たまねぎ,しめじ<br>にら,はくさいキムチ,にんにく<br>しょうが,ねぎ,ゆず,だいこん               | 609<br>(777)      | 30.8<br>(38.0) |                |
| 10<br>金  | こくとうパン                     | ○  | さつまいもシチュー<br>チキンナゲット 2こ<br>ブロッコリーとにんじんのマリネ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,チキンナゲット                                | こくとうパン<br>さつまいも,あぶら<br>オリーブあぶら,さとう               | にんじん,たまねぎ<br>マッシュルーム,パセリ<br>ブロッコリー                                | 649<br>(851)      | 23.2<br>(28.9) |                |
| 13<br>月  | ごはん                        | ○  | はくさいスープ<br>きのこデミグラスハンバーグ<br>だいずのフレンチサラダ                     | ぎゅうにゅう<br>ベーコン,ハンバーグ<br>だいず,まぐるあぶらづけ                  | ごはん<br>じゃがいも,ごまあぶら<br>さとう,あぶら                    | はくさい,たまねぎ,にんじん<br>にんにく,マッシュルーム<br>しめじ,きゅうり                        | 642<br>(781)      | 27.6<br>(31.6) |                |
| 14<br>火  | かとう和食<br>給食の日<br>ごはん       | ○  | さつまいもとうふのみそしる<br>さばのごまだれがけ<br>ほうれんそうとえのきのおひたし<br>あじつけのり     | ぎゅうにゅう<br>とうふ,みそ,さば<br>かつおぶし,あじつけのり                   | ごはん<br>さつまいも,さとう<br>ごま,でんぶん                      | にんじん,たまねぎ,ねぎ<br>ほうれんそう,えのき  | 613<br>(779)      | 23.7<br>(28.5) |                |
| 15<br>水  | げんりょう<br>ごはん               | ○  | かやくうどん<br>いわつねぎいりてん<br>だいずとひじきのいために                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく,かまぼこ,あぶらあげ<br>いわつねぎいりてん<br>だいず,ひじき,ちくわ | ごはん<br>うどん,あぶら,さとう                               | にんじん,たまねぎ<br>こまつな,ねぎ  | 616<br>(786)      | 25.7<br>(31.0) |                |
| 16<br>木  | もちむぎ<br>ごはん                | ○  | やながわふうどんぶり<br>キャベツつくねのてりやき<br>もやしのしらすあえ                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,けいらん,さつまあげ<br>キャベツつくね,しらすぼし            | もちむぎごはん<br>さとう,でんぶん,ごまあぶら                        | たまねぎ,にんじん<br>ごぼう,もやし  | 663<br>(829)      | 29.5<br>(35.9) |                |
| 17<br>金  | パン                         | ○  | にくだんごスープ<br>たまねぎコロッケ<br>だいこんサラダのドレッシングあえ<br>いちごジャム          | ぎゅうにゅう<br>にくだんご,かつおぶし                                 | コッペパン<br>はるさめ,たまねぎコロッケ<br>あぶら,さとう,オリーブあぶら        | にんじん,たまねぎ,とうがん<br>しいたけ,もやし,ねぎ<br>だいこん,きゅうり,いちごジャム                 | 660<br>(848)      | 23.1<br>(29.2) |                |
| 20<br>月  | ごはん                        | ○  | かすじる<br>さんまのいそべあげ<br>わかめときゅうりのすのもの                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,あぶらあげ,ちくわ<br>とうふ,みそ<br>さんま,あおのりこ,わかめ   | ごはん<br>さけかす,こめこ,てんぷらこ<br>あぶら,さとう                 | にんじん,だいこん<br>こんにやく,ねぎ,きゅうり  | 660<br>(818)      | 24.9<br>(29.2) |                |
| 21<br>火  | ごはん                        | ○  | だいこんカレー<br>はくさいのツナマヨサラダ<br>カルシウムヨーグルト                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,まぐるあぶらづけ<br>ヨーグルト                      | ごはん<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,だいこん<br>にんにく,はくさい,きゅうり                                  | 624<br>(790)      | 23.4<br>(28.2) |                |
| 22<br>水  | ごはん                        | ○  | ちゅうかスープ<br>とりにくののらソースがけ 小2こ中3こ<br>チャプチェ                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく,ぶたにく                                   | ごはん<br>ごまあぶら,でんぶん,あぶら<br>はるさめ,さとう,ごま             | にんじん,たまねぎ,もやし<br>ねぎ,にら,しょうが,にんにく<br>きくらげ,ほししいたけ                   | 594<br>(779)      | 26.6<br>(34.9) |                |
| 24<br>金  | パン                         | ○  | かぼちゃスープ<br>ホキフライのソースかけ<br>ブロッコリーとれんこんのごまマヨあえ<br>くるまめきなこクリーム | ぎゅうにゅう<br>とりにく,ホキフライ                                  | コッペパン<br>あぶら,さとう,ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>くるまめきなこクリーム | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ<br>パセリ,ブロッコリー,れんこん                                 | 656<br>(850)      | 24.4<br>(31.3) |                |
| 27<br>月  | ごはん                        | ○  | すきやきに<br>あじのしょうゆこうじかけ<br>さんしょくなます                           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく,やきとうふ,あじ                              | ごはん<br>やきふ,さとう<br>しょうゆこうじ,でんぶん                   | たまねぎ,はくさい,いとこんにやく<br>ごぼう,もやし,ねぶかねぎ<br>だいこん,にんじん,きゅうり              | 600<br>(768)      | 27.8<br>(34.2) |                |
| 28<br>火  | きのこごはん                     | ○  | さつまいもいりけんちんじる<br>とりにくのゆずかおりあげ 小2こ中3こ<br>カラフルやさいのおひたし        | ぎゅうにゅう<br>とうふ,ちくわ,あぶらあげ<br>とりにく,かつおぶし                 | きのこごはん<br>さつまいも,ごまあぶら<br>あぶら,でんぶん,さとう            | にんじん,こんにやく,ごぼう<br>ねぎ,ゆず,こまつな<br>はくさい,スイートコーン                      | 606<br>(797)      | 26.5<br>(34.7) |                |
| 29<br>水  | ごはん                        | ○  | はるさめスープ<br>やきぎょうざ 小2こ中3こ<br>ホイコーロー<br>キャンディチーズ 2こ           | ぎゅうにゅう<br>とりにく,ぎょうざ<br>ぶたにく,みそ,キャンディチーズ               | ごはん<br>はるさめ,さとう<br>ごまあぶら,ごま                      | にんじん,しいたけ,きくらげ<br>たまねぎ,ねぎ,キャベツ<br>ピーマン,にんにく                       | 619<br>(795)      | 22.3<br>(27.1) |                |
| 30<br>木  | ごはん                        | ○  | だいこんとぶたにくのいために<br>だしまきたまごのあんかけ<br>ほうれんそうとはくさいのおひたし          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,あつあげ<br>だしまきたまご,かつおぶし                  | ごはん<br>さとう,ごまあぶら,でんぶん                            | こんにやく,だいこん,にんじん<br>たまねぎ,さやいんげん<br>ほししいたけ,しょうが,にんにく<br>ほうれんそう,はくさい | 616<br>(765)      | 26.6<br>(31.3) |                |
| <p>マークの日は、かとう夢フランの日です。<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。</p> |                            |    |   |   |  |   | 今月の平均栄養価          | 629<br>(801)   | 25.7<br>(31.5) |