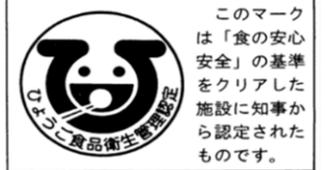


かとうのこんだて

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人1日 kcal	たん白質 g	
1 金	ナン	○	しろいんげんまめのスープ チキンウインナーのケチャップかけ 小2ぼん 中1ぼん キーマカレー	ぎゅうにゅう, とりにく しろいんげんまめのピューレ チキンウインナー ぶたにく, だいず	ナン じゃがいも, さとう でんぶん, こめこ	たまねぎ, にんじん, パセリ にんにく, マッシュルーム	619 (768)	29.3 (37.2)	
4 月	ごはん	○	ワンタンスープ とりにくのたつたあげ 小2こ 中3こ ピピンバ	ぎゅうにゅう とりにく, ぶたにく	ごはん タンメン, ごまあぶら でんぶん, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, はくさい とうがん, しいたけ, ねぎ しょうが, にんにく, もやし きりぼしだいこん	618 (803)	28.5 (37.3)	
5 火	ごはん	○	ふゆやさしいりみそしる さばのしおやき うのはないため	ぎゅうにゅう かまぼこ, あぶらあげ, とうふ わかめ, みそ, さば おから, ちくわ, とりにく	ごはん さつまいも, さとう	にんじん, はくさい, かぶ ほししいたけ, こんにやく, ねぎ	618 (784)	23.9 (29.2)	
6 水	ごはん	○	かすじる かとうしさんコロッケ きりぼしだいこんのやきそばふう	ぎゅうにゅう ぶたにく, あぶらあげ, ちくわ とうふ, みそ, チキンハム かつおぶし, あおのりこ	ごはん さけかす かとうしさんコロッケ, あぶら	にんじん, だいこん, こんにやく ねぎ, きりぼしだいこん, キャベツ たまねぎ, もやし, にら	635 (807)	24.0 (29.2)	
7 木	ごはん	○	こうやどうふのもの いわしのしょうゆこうじかけ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう こうやどうふ, とりにく, ちくわ いわし, さつまいも	ごはん さとう, しょうゆこうじ でんぶん, ごま, あぶら	たまねぎ, にんじん ほししいたけ, さやいんげん しょうが, ゆず, れんこん	606 (776)	29.6 (37.0)	
8 金	げんりょうパン	○	ミートスパゲティ だいのフレンチサラダ かとうしさんのももジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず, まぐるあぶらづけ	コッパン スパゲティ, オリーブあぶら あぶら, さとう かとうしさんのももジャム	にんにく, たまねぎ にんじん, マッシュルーム トマトピューレ, キャベツ	621 (820)	27.6 (35.6)	
11 月	かみかみメニュー ごはん	○	かんとうに ししゃもフライ 小1こ 中2こ ほうれんそうとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく, さつまいも, あつあげ ししゃもフライ, かつおぶし	ごはん じゃがいも, さとう, あぶら	にんじん, こんにやく, だいこん ほうれんそう, はくさい	609 (810)	24.2 (31.8)	
12 火	もちむぎごはん	○	チキンカレー とうふサラダのごまマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, わかめ	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, にんじん, にんにく キャベツ, だいこん えだまめ, みかん	625 (796)	24.4 (30.1)	
13 水	学校給食研究事業 ごはん	○	ひょうごのうまみたっぷりじゃぶに こめこでかれないカレーからあげ プチともちむぎ! さんしょくやさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, かれい	ごはん やまのいも, さとう あぶら, こめこ むしもちむぎ, ごま	いとこんにやく, ごぼう, にんじん たまねぎ, しいたけ, ねぎ れんこん, ブロッコリー	616 (776)	26.7 (30.6)	
14 木	ごはん	○	マーボーだいこん とりにくのみそたれかけ ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, みそ, とりにく まぐるあぶらづけ, わかめ	ごはん さとう, ごまあぶら, でんぶん	しょうが, にんじん, たまねぎ ほししいたけ, きくらげ, だいこん ねぎ, きりぼしだいこん, きゅうり	619 (810)	25.3 (32.8)	
15 金	げんりょうパン	○	はくさいシチュー ポテトとおこめのチキンカツ ライスバスタサラダのマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく, チキンカツ ポークハム	コッパン じゃがいも, あぶら, ライスバスタ さとう, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, はくさい パセリ, キャベツ, スイートコーン	619 (796)	23.5 (29.2)	
18 月	げんりょうごはん	○	にこみうどん わふうおろしハンバーグ ぶたキャベツ キャンディチーズ 2こ (中のみ)	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, かまぼこ レバーいりハンバーグ ぶたにく, ちくわ, キャンディチーズ	ごはん さとう, でんぶん あぶら, ごまあぶら	はくさい, しいたけ, ねぎ だいこん, えのき, キャベツ もやし, にんじん	595 (795)	29.6 (38.1)	
19 火	ごはん	○	けんちんじる さばのゆずみそかけ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ, あぶらあげ さば, みそ, ひじき まぐるあぶらづけ	ごはん さといも, あぶら, ごまあぶら さとう, でんぶん, ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん, にんじん, こんにやく ねぎ, ゆず, キャベツ, えだまめ	652 (827)	26.4 (32.4)	
20 水	ごはん	○	はつぼうさい たらフリッターのマヨあえ だいこんとわかめのちゅうかあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう, ぶたにく たらフリッター, とりささみ わかめ, ミニフィッシュ	ごはん でんぶん, ごまあぶら, あぶら さとう, ノンエッグマヨネーズ	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, だいこん	607 (768)	28.3 (34.6)	
21 木	かとう夢プラン げんりょうキャロ トピラフ	○	かぼちゃシチュー グリルチキン ゆずふうみわふうサラダ おたのしみケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく, とりにく わかめ, かつおぶし	キャロットピラフ じゃがいも, でんぶん, さとう オリーブあぶら, ごま ショコラケーキ	かぼちゃ, たまねぎ, しめじ パセリ, しょうが, にんにく キャベツ, だいこん にんじん, ゆず	686 (876)	24.5 (31.4)	
22 金	げんりょうパン	○	ポークビーンズ すずきのてんぷら うみとはたけのサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず, すずきてんぷら まぐるあぶらづけ, ひじき	コッパン じゃがいも, さとう, あぶら, ごま ごまあぶら, オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ ケール, スイートコーン	601 (800)	26.8 (34.6)	
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。							今月の平均栄養価	622 (801)	26.4 (33.2)