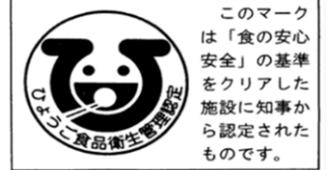


# かとうのこんだて

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 体の調子をとのえる	栄養摂取量 ( )内は中学生		
							1人1日 kcal	たん白質 g	
9 火	ごはん	○	はるさめスープ さばのしおやき ちゅうかチキンサラダ	ぎゅうにゅう さば,とりささみ,わかめ	ごはん はるさめ,でんぷん ごまあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ きりぼしだいこん,ほうれんそう	595 (752)	21.9 (26.5)	
10 水	もちむぎごはん	○	ビーフカレー ライスパスタサラダ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,とりささみ ヨーグルト	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	たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,スイートコーン	643 (821)	23.3 (28.5)	
11 木	 <b>かとう夢プラン</b> せきはん	○	おぞうに たづくり こうはくなます だいだいムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ かたくちいわし	せきはん もち,やまのいも,さとう ごま,だいだいムース	にんじん,たまねぎ ねぎ,かぶ	602 (759)	20.1 (24.5)	
12 金	あげパン (きなこあじ)	○	ぐだくさんすいぎょうざ フルーツしらたま	きなこ,ぎゅうにゅう すいぎょうざ	コッパパン あぶら,さとう,ごまあぶら みかんゼリー,しらたまだんご	しいたけ,にんじん,たまねぎ もやし,ねぎ パイナップル,もも,りんご,バナナ	627 (837)	20.0 (26.0)	
15 月	ごはん	○	かんとくに キャベツつくねのてりやき ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ あつあげ,キャベツつくね	ごはん じゃがいも,さとう でんぷん,ごま	にんじん,こんにゃく だいこん,ブロッコリー	652 (809)	26.0 (31.1)	
16 火	ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 小2こ中3こ チャプチェ	ぎゅうにゅう わかめ,とりにく,ぶたにく	ごはん でんぷん,あぶら,さとう,ごま はるさめ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ にんにく,しょうが きくらげ,ほししいたけ	611 (788)	26.8 (35.1)	
17 水	防災給食 いりこなめしごはん	○	すいとん だいずとひじきのいために カンパン 小2こ中3こ キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ だいず,ひじき,あぶらあげ ちくわ,キャンディチーズ	いりこなめしごはん すいとん,さとう,あぶら カンパン	にんじん,ごぼう,はくさい しいたけ,ねぎ	614 (778)	23.7 (28.8)	
18 木	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに とりにくのみそたれかけ ほうれんそうとはくさいのおひたし さけふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ とりにく,みそ,かつおぶし さけふりかけ	ごはん じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん たまねぎ,いとこんにゃく ほうれんそう,はくさい	630 (817)	27.9 (36.1)	
19 金	こめこパン	○	ポークビーンズ チキンナゲット 2こ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず チキンナゲット	こめこパン じゃがいも,さとう あぶら,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん スイートコーン,キャベツ	638 (835)	22.7 (27.1)	
22 月	ごはん	○	すきやきに ちくわのいそべあげ だいこんとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどろふ ちくわ,あおのりこ	ごはん やきふ,さとう てんぷらこ,あぶら,ごまあぶら	はたまねぎ,たまねぎ いとこんにゃく,ごぼう,もやし はくさい,こまつな だいこん,にんにく	601 (755)	22.1 (26.4)	
23 火	ごはん	○	ぶたどん さわらのてりやき さんしよのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さわら かつおぶし	ごはん さとう,でんぷん	にんじん,ほししいたけ いとこんにゃく,たまねぎ ブロッコリー,スイートコーン	616 (785)	30.4 (37.6)	
24 水	全国学校給食週間 ごもくごはん	○	せんべいじる だしまきたまごのあんかけ いもに アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,だしまきたまご ぎゅうにく	ごもくごはん なんぶせんべい,さとう でんぷん,さといも アセロラゼリー	キャベツ,だいこん,にんじん しめじ,ねぎ こんにゃく,ねぶかねぎ	658 (809)	25.4 (30.1)	
25 木	全国学校給食週間 ごはん	○	ぼたんじる ハンバーグのたまねぎソースかけ くろまめのあまに	ぎゅうにゅう いのししく,やきどろふ,みそ ハンバーグ,むしろくまめ	ごはん さとう,でんぷん	ごぼう,にんじん,はくさい ねぎ,たまねぎ,しょうが,にんにく	648 (790)	28.1 (32.3)	
26 金	全国学校給食週間 げんりょうパン	○	ちゃんぽん とりてん はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちゃんぽんかまぼこ とりてんぶら	コッパパン ちゅうかめん,さとう,あぶら	キャベツ,もやし,しいたけ にんじん,はくさい	606 (795)	25.8 (32.8)	
29 月	全国学校給食週間 ごはん	○	スープカレー とりにくのザンギ 小2こ中3こ 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	ごはん じゃがいも,でんぷん,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ	ダイストマト,たまねぎ,かぼちゃ しめじ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん	609 (790)	27.3 (35.8)	
30 火	全国学校給食週間 げんりょうごはん	○	ほうとうじる あじのさんがやき だいこんとわかめのちゅうかあえ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,みそ,あじのさんがやき まぐろあぶらづけ,わかめ おかかふりかけ	ごはん うどん,あぶら さとう,ごまあぶら	かぼちゃ,はくさい,しめじ にんじん,ねぎ,だいこん	606 (761)	25.4 (29.7)	
31 水	 <b>かみかみメニュー</b> ごはん	○	とうふのすましじる かぼちゃひきにくフライ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,さつまあげ	ごはん かぼちゃひきにくフライ,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら	しめじ,えのき,にんじん ねぎ,こんにゃく,ごぼう	645 (790)	19.9 (23.5)	
 マークの日は、 <b>かみかみメニュー</b> の日です。  マークの日は、 <b>かとう夢プラン</b> の日です。 ※太字の食品は、 <b>加東市産・兵庫県産</b> 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	624 (792)	24.5 (30.1)