

# 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 体の調子をとのえる	栄養摂取量 ( )内は中学生		
							エネルギー kcal	たん白質 g	
1木	かとう和食給食の日 節分献立 ごはん	○	じゃがいものみそしる いわしに わふうサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ わかめ,みそ いわし,チキンハム,だいず	ごはん じゃがいも,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,えのき しょうが,キャベツ,きゅうり	623 (759)	27.3 (30.9)	
2金	★あげパン (キャラメルあじ)	○	にくだんごスープ ★ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト(ﾌﾟﾚｰﾝ)	コッペパン あぶら,ミルメークキャラメル はるさめ,みかんゼリー,さとう	にんじん,たまねぎ もやし,ねぎ パイン,もも,りんご,バナナ	629 (841)	20.8 (26.9)	
5月	ごはん	○	ふのすましじる ★たまねぎコロッケ こうやどうふのもの こんぶとまっちゃんりかけ (中のみ)	ぎゅうにゅう かまぼこ,こうやどうふ,とりにく ぶりかけ	ごはん やきふ たまねぎコロッケ,あぶら さとう	えのき,にんじん たまねぎ,ねぎ さやいんげん,ほししいたけ	625 (784)	21.6 (26.0)	
6火	げんりようごはん	○	★みそラーメン やきシューマイ 小2こ 中3こ ブロッコリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ ポークシューマイ まぐるあぶらづけ	ごはん ちゅうかめん さとう,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,もやし スイートコーン,ねぎ ブロッコリー	627 (830)	24.2 (30.7)	
7水	受験生応援メニュー もちむぎごはん	○	ポークカツカレー (★ポークカレー・ポークカツ) ★フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく,ポークカツ	もちむぎごはん じゃがいも,あぶら みかんゼリー,しらたまだんご	たまねぎ,にんじん,にんにく パイン,もも,りんご	690 (898)	19.5 (24.2)	
8木	★ちゅうかふうたき ごみごはん	○	レタススープ むしオムレツのちゅうかあなか ぶたにくとごまつなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ベーコン,オムレツ ぶたにく	ちゅうかふうたきごみごはん じゃがいも,ごまあぶら さとう,でんぷん	レタス,たまねぎ,にんじん ごまつな,しめじ	591 (756)	23.3 (28.7)	
9金	★ことうパン	○	★コーンスープ たらフライのオーロラソースかけ ビーンズサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ポークハム,たらフライ しろういんげんまめ,だいず とりささみ	ことうパン あぶら,ノンエッグマヨネーズ さとう,ごま,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,パセリ スイートコーン,コーンペースト えだまめ,きゅうり	648 (870)	27.0 (34.8)	
13火	ごはん	○	★にくとじゃがいものうまに さわらのてりやき さんしよくのごまあえ あじつけり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,ちくわ さわら,あじつけり	ごはん じゃがいも,さとう でんぷん,ごま	しょうが,にんじん, たまねぎ,こんにやく ブロッコリー,スイートコーン	651 (827)	30.1 (36.8)	
14水	かとう夢プラン ★キャロットピラフ	ジョア	はくさいスープ ★とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ ライスパスタサラダのマヨあえ ガトーショコラ	ジョア(マカット) ベーコン,とりにく まぐるあぶらづけ	キャロットピラフ,ごまあぶら でんぷん,あぶら,さとう ライスパスタ,ノンエッグマヨネーズ ガトーショコラ	はくさい,たまねぎ にんじん,にんにく キャベツ,スイートコーン	641 (830)	23.9 (32.4)	
15木	ごはん	○	★ワントンスープ ハムステーキ ★キムチいため	ぎゅうにゅう とりにく,ポロニアステーキ ぶたにく	ごはん タンメン,ごまあぶら	しいたけ,にんじん たまねぎ,もやし,ねぎ はくさいキムチ,キャベツ,にら	593 (761)	27.4 (33.3)	
16金	★ナン	○	ぐだくさんコンソメスープ チキンナゲット 2こ キーマカレー	ぎゅうにゅう チキンウインナー チキンナゲット ぶたにく,だいず	ナン じゃがいも あぶら,ごめこ	にんじん,キャベツ たまねぎ,パセリ にんにく,マッシュルーム	613 (754)	28.2 (34.1)	
19月	かみかみメニュー ★げんりようわかめ ごはん	○	★かやくうどん ★ちくわのいそべあげ こんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ ちくわ,あおのりこ とりささみ,みそ	わかめごはん うどん,てんぷらこ,あぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう	にんじん,たまねぎ ごまつな,ねぎ れんこん,キャベツ,ごぼう	606 (762)	23.7 (28.5)	
20火	ごはん	○	★だいこんのみそしる ★さばのしおやき 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 かまぼこ,みそ さば,まぐるあぶらづけ,ひじき	ごはん ごま,さとう,ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ だいこん,ねぎ キャベツ,スイートコーン	600 (762)	22.6 (27.3)	
21水	ごはん	○	★マーボーどうふ ★やきぎょうざ 小2こ 中3こ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,どうふ,みそ ぎょうざ,とりささみ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぷん ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,きくらげ,ねぎ キャベツ,もやし,きゅうり	627 (817)	24.6 (30.7)	
22木	ごはん	○	★ハヤシライス だいずのフレンチサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず,まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら,さとう ももゼリー	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく きゅうり	671 (835)	23.6 (29.0)	
26月	ごはん	○	だんごじる アカエイとやさいのあまずあん さんしよくのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ アカエイのからあげ かつおぶし	ごはん もち,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ えのき,ねぎ ブロッコリー,スイートコーン	643 (826)	24.9 (30.9)	
27火	ごはん	○	はるさめスープ あじのねぎみそかけ ★ピピンバ	ぎゅうにゅう あじ,みそ ぎゅうにく	ごはん はるさめ,さとう,でんぷん ごまあぶら,ごま	にんじん,ほししいたけ,きくらげ たまねぎ,ねぎ,ぜんまい にんにく,ほうれんそう,もやし	614 (785)	27.5 (33.4)	
28水	ごはん	○	さつまじる ★ハンバーグのケチャップかけ ひじきぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,かまぼこ,みそ とうふいりハンバーグ ひじき,しらすほし,かつおぶし	ごはん さつまいも さとう,でんぷん,ごま,あぶら	にんじん,だいこん こんにやく,ねぎ	650 (793)	26.7 (30.2)	
29木	ごはん	○	おやこに かれないのからあげ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく,こうやどうふ,けいらん かれない,きざみこんぶ,かまぼこ	ごはん さとう,でんぷん,あぶら	にんじん,たまねぎ ほししいたけ キャベツ,きゅうり	610 (769)	29.2 (34.1)	
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★印が付いているものは、「もう一度食べたい給食メニュー」アンケート結果でリクエスト上位の献立です。							今月の平均栄養価	629 (803)	25.1 (30.7)