

令和6年4月号

# 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		
							1日あたり kcal	たん白質 g	
10 水	ごはん	○	ふくめに たまねぎコロケ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,こうや豆腐 あつあげ,かつおぶし	ごはん さとう,たまねぎコロケ,あぶら	にんじん,こんにやく,こまつな キャベツ,スイートコーン	667 (830)	24.4 (29.4)	
11 木	ごはん	○	チキンカレー ふくしんづけ ライスパスタサラダのマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく,ポークハム	ごはん じゃがいも,ライスパスタ 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 ふくしんづけ キャベツ,スイートコーン	629 (806)	22.3 (27.8)	
12 金	パン	○	ニョッキポトフ ハムステーキ ブロッコリーとれんこんのマリネ	ぎゅうにゅう ミニウイナー ポロニアステーキ	コッパン じゃがいも,ニョッキ オリーブあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ キャベツ,パセリ ブロッコリー,れんこん	617 (798)	28.0 (35.2)	
15 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに さわらのみそたれかけ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ さわら,みそ,わかめ	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 いとこんにやく,きゅうり	623 (791)	28.1 (34.8)	
16 火	ごはん	○	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小2こ中3こ ちゅうかふうキャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ぎょうざ	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぷん はるさめ	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,スイートコーン きゅうり	628 (816)	22.2 (27.6)	
17 水	ごはん	○	ちくげんに ちくわのいそべあげ ひじきふりかけ キャンディチーズ 2こ(中のみ)	ぎゅうにゅう,とりにく,さつまあげ ちくわ,あおのりこ ひじき,しらすぼし,かつおぶし キャンディチーズ	ごはん じゃがいも,さとう てんぷらこ,あぶら,ごま	こんにやく,にんじん,ごぼう ほししいたけ,れんこん	615 (827)	21.8 (29.6)	
18 木	ごはん	○	たまねぎのみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ さば,さつまあげ	ごはん さとう,ごま,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん こんにやく,ごぼう	604 (764)	22.4 (27.2)	
19 金	パン	○	ポークビーンズ たらフライのオーロラソースかけ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず たらフライ	コッパン じゃがいも,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり	636 (824)	26.6 (33.7)	
22 月	もちむぎごはん	○	ぶたどん あじのしょうゆこうじかけ さんしよくなます	ぎゅうにゅう ぶたにく,あじ チキンハム	もちむぎごはん さとう,でんぷん しょうゆこうじ,ごま	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ だいこん,きゅうり	606 (782)	30.4 (37.7)	
23 火	げんりょうちゅう かふうたきこみご はん	○	しょうゆラーメン ユーリンチー 小2こ中3こ ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ,わかめ	ちゅうかふうたきこみごはん ちゅうかめん,でんぷん,あぶら さとう,ごまあぶら	もやし,キャベツ,たまねぎ ねぎ,ねぶかねぎ にんにく,しょうが きりぼしだいこん,ほうれんそう	618 (811)	26.6 (35.2)	
24 水	ごはん	○	ハヤシライス ビーンズサラダのドレッシングあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ,だいず とりささみ,ヨーグルト	ごはん ごま,さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく えだまめ,スイートコーン きゅうり	622 (786)	23.0 (27.4)	
25 木	かとう夢プラン しそごはん	○	はるキャベツのみそしる とりにくのてりあげ 小2こ中3こ こんさいのごまずサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,とりにく まぐるあぶらづけ	しそごはん でんぷん,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごま,さくらゼリー	キャベツ,たまねぎ にんじん,ねぎ れんこん,ほうれんそう	615 (785)	26.1 (34.2)	
26 金	げんりょうパン	○	やきそば チキンナゲット 2こ とうふサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ こなかつお,あおのりこ チキンナゲット,とうふ,わかめ	コッパン やきそばめん,ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,たまねぎ にんじん,きゅうり	632 (815)	29.6 (36.8)	
30 火	ごはん	○	にくだんごスープ はるまき だいこんとわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう にくだんご,はるまき まぐるあぶらづけ,わかめ	ごはん はるさめ,あぶら さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ もやし,ねぎ,だいこん	678 (881)	20.9 (25.6)	
 マークの日は、かとう夢プランの日です。  マークの日は、かみかみメニューの日です。 ※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	628 (808)	25.2 (31.6)