

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 水	かとう夢プラン ごもくごはん	○	わかたけじる かつおのしょうがに こまつなとしめじのおひたし かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ, かまぼこ わかめ, かつお, かつおぶし	ごもくごはん さとう かしわもち	たけのこ, にんじん, <b>たまねぎ</b> しょうが, こまつな, しめじ, <b>もやし</b>	612 (762)	29.8 (37.1)
2 木	ごはん	○	ぶたじる とりにくのでりやき わふうサラダ  ミニフィッシュ 	ぎゅうにゅう ぶたにく, あぶらあげ みそ, とりにく, チキンハム, わかめ ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも, さとう, でんぷん オリーブあぶら, ごまあぶら, ごま	にんじん, ごぼう, こんにやく <b>たまねぎ, ねぎ, キャベツ</b> きゅうり	601 (778)	26.9 (33.8)
7 火	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) ブロッコリーとれんこんの マリネ 	ぎゅうにゅう ぶたにく, とんかつ	もちむぎごはん じゃがいも, あぶら オリーブあぶら, さとう	<b>たまねぎ</b> , にんじん, にんにく ブロッコリー, れんこん	624 (812)	20.5 (25.4)
8 水	ごはん	○	ワンタンスープ やきシューマイ 小2こ 中3こ ピビンバ	ぎゅうにゅう とりにく, ポークシューマイ ぶたにく	ごはん タンメン, ごまあぶら, さとう, ごま	ほししいたけ, にんじん <b>たまねぎ, ねぎ</b> , ぜんまい にんにく, ほうれんそう, <b>もやし</b>	631 (825)	28.1 (35.3)
9 木	ごはん	○	じゃがいものみそじる ハンバーグのケチャップかけ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう, あぶらあげ かまぼこ, とうふ, わかめ, みそ とうふいりハンバーグ だいず, ひじき, ちくわ	ごはん じゃがいも, さとう, でんぷん あぶら	にんじん, <b>たまねぎ, ねぎ</b>	619 (769)	25.7 (30.0)
10 金	パン	○	コーンスープ ホキフライのソースかけ だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム, ホキフライ だいず, とりささみ	コッペパン あぶら, さとう	にんじん, <b>たまねぎ</b> スイートコーン, コーンペースト きゅうり	622 (803)	28.4 (35.8)
13 月	ごはん	○	にくどうふ いわしのかばやき ほうれんそうとたくあんのあえもの おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく, やきどうふ, いわし おかかふりかけ	ごはん さとう, でんぷん, あぶら, ごま	にんじん, <b>たまねぎ</b> , しめじ いとこんにやく, しょうが ねぶかねぎ, ほうれんそう たくあんづけ	635 (811)	27.1 (33.4)
14 火	ごはん	○	レタススープ タンドリーチキン ビーンズサラダのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン, とりにく しろいんげんまめ, だいず まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも, ごまあぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ, ごま オリーブあぶら	<b>レタス, たまねぎ</b> , にんじん しょうが, にんにく, えだまめ, スイートコーン, きゅうり	616 (788)	27.7 (34.1)
15 水	ごはん	○	ばちじる さばのしおやき きんぴらごぼう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ, さば, さつまあげ	ごはん <b>そうめんばち</b> , さとう, ごま あぶら, ごまあぶら	ほししいたけ, にんじん <b>たまねぎ, ねぎ</b> , こんにやく ごぼう	608 (768)	22.3 (26.8)
16 木	ごはん	○	いりどり ハムステーキ 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 とりにく, ちくわ <b>ポロニアステーキ</b> まぐろあぶらづけ, <b>ひじき</b>	ごはん さとう, ごま, ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん, ごぼう, たけのこ こんにやく, れんこん <b>キャベツ</b> , スイートコーン	618 (788)	27.0 (33.2)
17 金	げんりょう パン	○	スパゲティナポリタン ししやもフライ 小1こ 中2こ  かとうさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン, ししやもフライ	コッペパン スパゲティ, さとう, あぶら <b>かとうさんのいちごジャム</b>	にんじん, <b>たまねぎ</b> <b>マッシュルーム, キャベツ</b> ピーマン	599 (821)	21.3 (29.2)
20 月	ごはん	○	わかめスープ とりてん チャプチェ	ぎゅうにゅう わかめ, とりてんぶら ぶたにく	ごはん あぶら, はるさめ, さとう ごまあぶら, ごま	にんじん, <b>たまねぎ, ねぎ</b> , しょうが, にんにく, <b>きくらげ</b> ほししいたけ	619 (789)	23.7 (28.9)
21 火	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじのみそたれかけ 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 あじ, 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, <b>たまねぎ</b> いとこんにやく, きゅうり	600 (761)	28.4 (35.0)
22 水	ごはん	○	ビーフンスープ やきぎょうざ 小2こ 中3こ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン, ぎょうざ, ぶたにく, みそ	ごはん ビーフン, さとう, ごまあぶら, ごま	にんじん, <b>たまねぎ</b> ほししいたけ, <b>ねぎ</b> , しょうが <b>キャベツ</b> , ピーマン, にんにく	590 (765)	20.1 (24.9)
23 木	ごはん	○	ふのすましじる かぼちゃひきにくフライ キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ, まぐろあぶらづけ	ごはん やきふ, かぼちゃひきにくフライ あぶら, さとう, ごま	えのき, にんじん, <b>たまねぎ, ねぎ</b> <b>キャベツ</b> , きゅうり	618 (758)	18.2 (21.4)
24 金	パン	○	ゴロゴロやさいのスープ チキンウインナー 小2ほん 中1ほん チリコンカン	ぎゅうにゅう チキンウインナー ぶたにく, だいず	コッペパン じゃがいも, あぶら, さとう でんぷん	<b>たまねぎ</b> , にんじん アスパラガス, <b>キャベツ</b> , しょうが にんにく, ダイストマト	598 (762)	28.6 (37.0)
27 月	ごはん	○	ハヤシライス ライスパスタサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく, まぐろあぶらづけ	ごはん ライスパスタ, ごま, さとう ごまあぶら, アセロラゼリー	<b>たまねぎ</b> , にんじん マッシュルーム, にんにく <b>キャベツ</b> , スイートコーン	638 (797)	19.7 (23.9)
28 火	ごはん	○	このはどん みそカツ さんしよくのおかかあえ	ぎゅうにゅう けいらん, かまぼこ, あぶらあげ こめこチキンカツ, みそ かつおぶし	ごはん さとう, でんぷん, あぶら	<b>たまねぎ</b> , にんじん, こまつな ほししいたけ, ブロッコリー スイートコーン	639 (818)	27.5 (34.0)
29 水	げんりょう わかめ ごはん	○	きつねうどん さわらのまつかぜやき  こんさいのみそマヨあえ 	ぎゅうにゅう かまぼこ, あぶらあげ, さわら みそ	わかめごはん うどん, さとう, ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん, <b>ねぎ</b> れんこん, <b>キャベツ</b> , ごぼう	631 (816)	26.4 (32.4)
30 木	ごはん	○	かんとうに だしまきたまごのあんかけ きりぼしだいこんのすのもの 	ぎゅうにゅう ぶたにく, さつまあげ, あつあげ だしまきたまご, わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも, さとう, でんぷん	にんじん, こんにやく, だいこん きりぼしだいこん, きゅうり	646 (806)	27.8 (32.9)
31 金	パン	○	ぐだくさんコンソメスープ ホタテフライの オーロラソースかけ 2こ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン, ホタテフライ	コッペパン じゃがいも, あぶら ノンエッグマヨネーズ, さとう みかんゼリー, こんにやくゼリー	にんじん, <b>たまねぎ</b> パイン, もも りんご, バナナ	658 (828)	25.9 (30.6)
 マークの日は、 <b>かとう夢プラン</b> の日です。  マークの日は、 <b>かみかみメニュー</b> の日です。 ※ <b>太字</b> 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	620 (792)	25.3 (31.2)