

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	
							エネルギー- 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,たまねぎ しょうが,こまつなしめじ,もやし	612 (762)	29.8 (37.1)
2 木	ごはん	○	ぶたじる とりにくのてりやき 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,でんぶん オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,ごぼう,こんにゃく たまねぎ,ねぎ,キャベツ 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) プ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	たまねぎ,にんじん,こんにゃく プロッコリー,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 ビビンバ	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 たまねぎ,ねぎ,せんまい にんにく,ほうれんそう,もやし	631 (825)	28.1 (35.3)
9 木	ごはん	○	じゃがいものみそしる ハンバーグのケチャップかけ だいすとひじきのいたために	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 だいす,ひじき,ちくわ	ごはん じゃがいも,さとう,でんぶん あぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ	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 だいすのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム,ホキフライ だいす,とりささみ	コッペパン あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ 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 おかかぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどうふ,いわし おかかぶりかけ	ごはん さとう,でんぶん,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,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,だいす 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	レタス,たまねぎ,にんじん しょが,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 そうめんばち,さとう,ごま あぶら,ごまあぶら	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,ねぎ,こんにゃく 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 ボロニアステーキ まぐろあぶらづけ,ひじき	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 こんにゃく,れんこん キャベツ,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 しゃもフライ 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,しゃもフライ	コッペパン スパゲティ,さとう,あぶら かとうさんのいちごジャム	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,キャベツ 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 チャブチエ	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,たまねぎ,ねぎ, しょうが,にんにく,きくらげ ほししいたけ	619 (789)	23.7 (28.9)
21 火	ごはん	○	にくとじやがいものうまに 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,でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ 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,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ,しょうが キャベツ,ピーマン,にんにく	590 (765)	20.1 (24.9)
23 木	ごはん	○	ふのすまじる かぼちゃひにくフライ キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,まぐろあぶらづけ	ごはん やきふ,かぼちゃひにくフライ あぶら,さとう,ごま	えのき,にんじん,たまねぎ,ねぎ キャベツ,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,だいす	コッペパン じゃがいも,あぶら,さとう でんぶん	たまねぎ,にんじん アスパラガス,キャベツ,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	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく キャベツ,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 さんしょくのおかかあえ	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,でんぶん,あぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな ほししいたけ,プロッコリー 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 さわらのまつかせやき 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,ねぎ れんこん,キャベツ,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,でんぶん	にんじん,こんにゃく,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,こんにゃくゼリー	にんじん,たまねぎ パイン,もも りんご,バナナ	658 (828)	25.9 (30.6)
<p>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。</p>						今月の平均栄養価	620 (792)	25.3 (31.2)