

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 体の調子をととのえる	栄養摂取量 ()内は中学生		
							1種目- kcal	たん白質 g	
1月	半夏生献立 ごはん	○	じゃがいものみそしる さばのしおやき たこきゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ,とうふ みそ,さば わかめ,まだこ	ごはん じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ ねぎ,きゅうり	617 (783)	24.2 (29.6)	
2火	かとう夢プラン もちむぎ ごはん	○	なつやさいカレー だいたいのフレンチサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいた まぐるあぶらづけ	もちむぎごはん じゃがいも,あぶら,さとう レモンゼリー	たまねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,スイートコーン ピーマン,トマト,にんにく きゅうり	626 (800)	23.0 (28.4)	
3水	ごはん	○	フォーボー はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,はるまき,とりささみ	ごはん フォー,あぶら はるまき,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,もやし こまつな,ねぎ,ほししいたけ しょうが,キャベツ,きゅうり	629 (816)	17.5 (21.1)	
4木	ごはん	○	ぶたじる さわらのしょうゆこうじかけ だいたいのひじきのために キャンディーチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ,さわら,だいた,ひじき ちくわ,キャンディーチーズ	ごはん しょうゆこうじ,さとう,でんぷん あぶら	にんじん,とうがん こんにやく,ねぎ	646 (813)	30.5 (37.3)	
5金	げんりょう パン	○	やきそば チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん ブロッコリーとコーンのマリネ	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,チキンウインナー	コッペパン やきそばめん,さとう,でんぷん オリーブあぶら	キャベツ,もやし,ピーマン たまねぎ,ブロッコリー スイートコーン	643 (834)	29.5 (38.5)	
8月	七夕献立 ちらしずし	○	たなばたじる カレイのカレーからあげ こんさいのみそマヨあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,カレイ とりささみ,みそ	ちらしずし そうめんばち,でんぷん,あぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう たなばたゼリー	にんじん,たまねぎ,オクラ れんこん,キャベツ,ごぼう	656 (821)	25.6 (29.3)	
9火	ごはん	○	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小2こ 中3こ はるまきサラダ	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 はるまき,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 ズッキーニ	642 (835)	21.7 (27.1)	
10水	ごはん	○	なつやさいいりみそしる チキンカツのソースかけ じゃこピーマン れいとろピーチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ こめこチキンカツ,しらすぼし きわかめ	ごはん あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	なす,かぼちゃ,にんじん たまねぎ,ねぎ,ピーマン,ごぼう れいとろピーチ	601 (752)	22.1 (26.8)	
11木	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじのてりやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,あじ,わかめ	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	しょうが,にんじん,たまねぎ いとこんにやく,キャベツ ズッキーニ	611 (780)	28.5 (35.1)	
12金	パン	○	レタススープ ハンバーグの ラタトゥイユソースかけ ピーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン,とうふいりハンバーグ だいた,ひよこまめ,とりささみ	コッペパン オリーブあぶら,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ	レタス,たまねぎ,にんじん パセリ,なす,ズッキーニ にんにく,トマトピューレ えだまめ,スイートコーン,きゅうり	633 (782)	31.7 (37.5)	
16火	げんりょう わかめ ごはん	○	かやくうどん ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ,かまぼこ ちくわ,あおのりこ,さつまあげ	わかめごはん うどん,てんぷらこ,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,こまつな ねぎ,こんにやく,ごぼう	615 (768)	23.2 (27.8)	
17水	ごはん	○	ハヤシライス ポテトサラダのマヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく,ヨーグルト	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく ズッキーニ,キャベツ	636 (803)	19.8 (23.6)	
18木	ごはん	○	きのこのすましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ こんぶサラダ おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ,ぶたにく,みそ きざみこんぶ,おさかなふりかけ	ごはん でんぷん,あぶら,さとう	しめじ,しいたけ,えのき にんじん,ねぎ,かぼちゃ,なす えだまめ,キャベツ,きゅうり	616 (784)	21.4 (26.1)	
19金	アップルパン	○	しろいんげんまめのスープ タンドリーチキン ピーマンのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう チキンウインナー しろいんげんまめのピューレ とりにく,まぐるあぶらづけ	アップルパン さとう,ノンエッグマヨネーズ,ごま	たまねぎ,にんじん スイートコーン,パセリ しょうが,にんにく,ピーマン	623 (837)	29.0 (37.7)	
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	629 (801)	24.5 (30.4)