

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



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
2月	ごはん	○	じゃがいものみそしる さわらのてりやき ぶたキャベツ こんぶとまっちゃんかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ, かまぼこ, とうふ みそ, さわら, ぶたにく, ちくわ こんぶとまっちゃんかけ	ごはん じゃがいも, さとう, でんぶん あぶら, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ねぎ キャベツ, もやし, こんにゃく	605 (767)	28.6 (35.2)
3火	ごはん	○	マーボーなす とりにくのさっぱり ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, みそ, とりにく まぐろあぶらづけ, わかめ	ごはん あぶら, さとう, ごまあぶら でんぶん	なす, しょうが, とうがん, にんじん たまねぎ, ほししいたけ, きくらげ ねぎ, にんにく, きりぼしだいこん ほうれんそう	658 (842)	25.2 (30.9)
4水	ごはん	○	なつやさいカレー ライスパスタサラダ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく, チキンハム	ごはん じゃがいも, ライスパスタ, ごま さとう, ごまあぶら	たまねぎ, かぼちゃ, なす ズッキーニ, ピーマン, トマト にんにく, キャベツ, にんじん スイートコーン, れいとうパイ	632 (795)	21.3 (26.2)
5木	うめちり ごはん	○	なつやさいいりみそしる とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ, みそ, とりにく ひじき, まぐろあぶらづけ	うめちりごはん でんぶん, あぶら, さとう, ごま	なす, かぼちゃ, にんじん, オクラ たまねぎ, ねぎ, キャベツ スイートコーン, ごまつな	591 (765)	26.2 (34.7)
6金	アップルパン	○	ミネストローネ タンドリーチキン フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン, とりにく	アップルパン, じゃがいも さとう, ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー, なしゼリー みかんゼリー, マスカットゼリー	アップルパン, にんじん たまねぎ, キャベツ, パセリ トマトピューレ, しょうが, にんにく	662 (888)	28.0 (36.6)
9月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに キャベツつくねのてりやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく, ちくわ, キャベツつくね 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	しょうが, にんじん, たまねぎ いとこんにゃく きりぼしだいこん, きゅうり	649 (820)	25.2 (30.5)
10火	ごはん	○	ぐだくさんすいぎょうざ ハムステーキ ゴーヤととうふのチャンプルー	ぎゅうにゅう すいぎょうざ, ボロニアステーキ とうふ, ぶたにく	ごはん ごまあぶら, さとう	ほししいたけ, とうがん にんじん, たまねぎ, もやし ねぎ, ゴーヤ	611 (776)	24.6 (29.9)
11水	もちむぎ ごはん	○	このはどん みそカツ わふうサラダ	ぎゅうにゅう けいらん, かまぼこ, あぶらあげ こめごちキンカツ, みそ チキンハム, わかめ	もちむぎごはん さとう, でんぶん, あぶら オリーブあぶら, ごまあぶら, ごま	たまねぎ, にんじん, ごまつな ほししいたけ, キャベツ, きゅうり	640 (828)	26.7 (32.9)
12木	ごはん	○	たまねぎのみそしる さばのごまだれかけ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう とうふ, わかめ, みそ, さば, だいず ひじき, あぶらあげ, ちくわ	ごはん さとう, ごま, でんぶん, あぶら	たまねぎ, にんじん	630 (801)	24.1 (29.4)
13金	かとう夢ブラン げんりよう パン	ジョア	ミートスパゲティ かとうさんコロツケ かとうさんのもちジャム	ジョア(ストロベリー) ぶたにく, とりにく	コッペパン, スパゲティ オリーブあぶら かとうさんコロツケ, あぶら かとうさんのもちジャム	にんにく, たまねぎ, にんじん なす, マッシュルーム トマトピューレ	595 (803)	24.8 (32.4)
17火	ごはん	○	ハヤシライス だいずのフレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず, とりささみ ヨーグルト	ごはん あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん マッシュルーム にんにく, きゅうり	618 (780)	24.1 (29.1)
18水	お月見献立 ごはん	○	おつきみじる あじフライのソースかけ キャベツときゅうりのツナマヨあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく, かまぼこ, あぶらあげ アジフライ, まぐろあぶらづけ	ごはん さいとも, じゃがもちボール あぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ おつきみゼリー	にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ きゅうり, スイートコーン	656 (828)	23.1 (28.2)
19木	げんりよう ごはん	○	しおラーメン やきシューマイ 小2こ 中3こ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう なると, ポークシューマイ ぎゅうにく	ごはん ちゅうかめん, さとう, ごまあぶら でんぶん	もやし, キャベツ, たまねぎ, ねぎ にんにく, たけのこ, ピーマン にんじん	594 (785)	23.9 (30.4)
20金	パン	○	かぼちゃスープ シイラのレモンソースかけ ポテトサラダのマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン, シイラこなつき	コッペパン あぶら, でんぶん, さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ レモン, きゅうり	643 (858)	26.7 (34.7)
24火	ごはん	○	なめこじる ハンバーグのソースかけ きんぴらだいず	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ, みそ チキンとポークハンバーグ ぶたにく, だいず, ミニフィッシュ	ごはん さとう, ごま, ごまあぶら, あぶら	なめこ, にんじん, たまねぎ, ねぎ こんにゃく, ごぼう	638 (798)	26.3 (31.2)
25水	ごはん	○	にくどうふ さんまのかばやき みくさちやふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく, やきどうふ, さんま こんぶ, しらすぼし, かつおぶし	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 しょうが, ねぶかねぎ, みくさちや まっちゃん	662 (818)	26.0 (30.4)
26木	ちゅうかふう たきごみ ごはん	○	レタスととうがんのスープ むしオムレツのちゅうかあんかけ ひやしちゅうか ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン, オムレツ, とりささみ みそ	ちゅうかふうたきごみごはん ごまあぶら, さとう, でんぶん ちゅうかめん, ごま, ぶどうゼリー	レタス, たまねぎ, とうがん にんじん, もやし, きゅうり	649 (819)	22.9 (28.1)
27金	ナン	○	コーンスープ チキンナゲット 2こ キーマカレー	ぎゅうにゅう ポークハム, チキンナゲット ぶたにく, だいず	ナン あぶら	にんじん, たまねぎ スイートコーン, コーンペースト パセリ, にんにく マッシュルーム	614 (756)	28.4 (34.2)
30月	ごはん	○	とうがんとぶたにくのいために やしししゃも 小2まで1び 小3から2び ブロッコリーのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく, あつあげ, ししゃも あじつけのり	ごはん さとう, ごまあぶら, でんぶん, ごま	こんにゃく, とうがん, にんじん たまねぎ, ほししいたけ, しょうが にんにく, ブロッコリー	612 (760)	27.0 (31.4)
マークの日は、かとう夢ブランの日です。 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 (805)	25.8 (31.4)