

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		 このマークは「食の安心安全」の基準をクリアした施設に知事から認定されたものです。		
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人1日 kcal	たん白質 g	
1 火	ごはん	○	ごまけんちんじるとりにくのみそたれかけ れんごんのきんぴら 	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ とりにく、みそ、さつまあげ	ごはん ごま、さとう、でんぶん、あぶら	とうがん、にんじん こんにやく、ごぼう ねぎ、れんこん	596 (776)	24.7 (31.9)	
2 水	ごはん	○	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小2こ 中3こ ちゅうかつツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ぎょうざ まぐろあぶらづけ、わかめ	ごはん さとう、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、きくらげ、ねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	631 (821)	22.9 (28.7)	
3 木	ごはん	○	かぼちゃのみそしる とりにくのたつたあげ 小2こ 中3こ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう かまぼこ、みそ、とりにく だいず、ひじき あぶらあげ、ちくわ	ごはん でんぶん、あぶら、さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ ねぎ、にんにく、しょうが	606 (785)	26.2 (34.4)	
4 金	げんりよう パン	○	きのこスパゲティ チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ペーコン、チキンウインナー まぐろあぶらづけ	コッペパン スパゲティ、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、えのき しめじ、しいたけ、マッシュルーム きゅうり、スイートコーン	627 (813)	27.0 (35.4)	
7 月	ごはん	○	ぶたどん かわいいのなんばんづけ こんさいのみそマヨあえ 	ぎゅうにゅう ぶたにく、かわいい とりささみ、みそ	ごはん さとう、でんぶん、あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん、ほししいたけ いとこんにやく、たまねぎ れんこん、キャベツ、ごぼう	666 (839)	30.7 (35.9)	
8 火	ごはん	○	にくだんごスープ ハムステーキ ピピンバ	ぎゅうにゅう にくだんご、ポロニアステーキ ぶたにく	ごはん はるさめ、さとう ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ ぜんまい、にんにく ほうれんそう、もやし	677 (869)	29.2 (35.8)	
9 水	げんりよう ごはん	○	しょうゆラーメン はるまき ぶたにくとやさいのちゅうかいため	ぎゅうにゅう はるまき、ぶたにく	ごはん ちゅうかめん、あぶら でんぶん、ごまあぶら	もやし、キャベツ、たまねぎ ねぎ、ごまつな、しめじ、にんじん	648 (855)	20.4 (25.7)	
10 木	 目に良い献立 ごはん	ジョア	きのこカレー かぼちゃのサラダ やさいかじつゼリー	ジョア(ブルーベリー) とりにく、ペーコン	ごはん じゃがいも やさいかじつゼリー	たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、マッシュルーム にんにく、かぼちゃ、ピーマン	602 (779)	19.5 (24.8)	
11 金	パン	○	やさいスープ たらフライのオーロラソースかけ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう チキンウインナー たらフライ、ヨーグルト	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	キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく パイン、もも、りんご、バナナ	620 (804)	22.7 (28.7)	
15 火	ごはん	○	ごもくに  ハンバーグのケチャップかけ ごまつなとえのきのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、だいず ハンバーグ、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん	にんじん、こんにやく、れんこん ごまつな、えのき	663 (809)	30.8 (35.7)	
16 水	 かとう夢プラン ごはん	○	ぶたじる かとうさんコロッケ ひねぼんサラダ  かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ おやどり	ごはん かとうさんコロッケ、あぶら さとう、ごま、かとうのももゼリー	にんじん、とうがん、ごぼう こんにやく、ねぎ キャベツ、もやし	650 (817)	21.7 (26.2)	
17 木	ごはん	○	トック さばのかんこくふうたれかけ ごまつなともやしのナムル	ぎゅうにゅう けいらん、さば	ごはん トック、ごまあぶら ごま、でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、ゆず ごまつな、もやし、キャベツ	642 (817)	23.2 (28.4)	
18 金	パン	○	ミルメークコーヒー さつまいもシチュー チキンナゲット 2こ ピーズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、チキンナゲット だいず、ひよこめ、とりささみ	コッペパン ミルメークコーヒー、さつまいも ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ しめじ、パセリ、えだまめ スイートコーン、きゅうり	670 (838)	27.3 (33.1)	
21 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじのねぎみそがけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、あじ、みそ チキンハム、わかめ	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	しょうが、にんじん たまねぎ、いとこんにやく、ねぎ キャベツ、きゅうり	620 (791)	29.6 (36.1)	
22 火	もちむぎ 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、まぐろあぶらづけ ヨーグルト	もちむぎごはん 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	623 (796)	24.4 (29.7)	
23 水	ごはん	○	なすのみそしる とりにくのスタミナため だいがくいも	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ とりにく	ごはん ごまあぶら、さとう、でんぶん さつまいも、あぶら、くろごま	なす、にんじん、たまねぎ もやし、にら しょうが、にんにく	643 (822)	22.4 (27.3)	
24 木	ごはん	○	やながわうどんぶり さわらのてりやき はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、けいらん さつまあげ、さわら	ごはん さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ごぼう はくさい、ゆず	640 (815)	31.3 (39.0)	
25 金	パン	○	ぐだくさんコンソメスープ グリルチキン ブロッコリーとにんじんのマリネ チョコレートチルド	ぎゅうにゅう ペーコン、とりにく	コッペパン じゃがいも、でんぶん オリーブあぶら、さとう チョコレートチルド	にんじん、とうがん たまねぎ、パセリ しょうが、にんにく、ブロッコリー	662 (843)	27.5 (36.1)	
28 月	きのこ ごはん	○	だいこんのみそしる さんまのいそべあげ さんしよくのおかかあえ 	ぎゅうにゅう かまぼこ、みそ さんま、あおのりこ、かつおぶし	きのこごはん ごめこ、てんぷらこ あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ ブロッコリー、スイートコーン	618 (748)	21.8 (25.1)	
29 火	ごはん	○	ひめじおでん だしまきたまごのあんかけ うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ キャンディチーズ 2こ(中のみ)	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ さつまあげ、あつあげ だしまきたまご、まぐろあぶらづけ ひじき、キャンディチーズ	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら	だいこん、にんじん こんにやく、しょうが キャベツ、スイートコーン	613 (826)	28.0 (36.8)	
30 水	ごはん	○	さつまじる  やしししゃも 小2まで1び 小3から2び こんさいあげのすぶたふう おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、みそ ししゃも、こんさいあげ おかかふりかけ	ごはん さつまいも、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ たまねぎ、ピーマン	603 (752)	24.7 (28.7)	
31 木	 ハロウィン献立 げんりよう キャロット ピラフ	○	レタススープ  かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーとれんごんのマリネ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう ペーコン	キャロットピラフ、はるさめ ごまあぶら、かぼちゃひきにくフライ あぶら、オリーブあぶら、さとう パンブキンパバロア	レタス、たまねぎ にんじん、しめじ ブロッコリー、れんこん	677 (819)	17.7 (20.9)	
 マークの日は、かとう夢プランの日、  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	636 (811)	25.2 (31.1)