

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人1日 kcal	たん白質 g	
1金	パン	○	ぐだくさんコンソメスープ 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	コッペパン じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ ごま,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,パセリ しょうが,にんにく,えだまめ スイートコーン,きゅうり	625 (811)	32.3 (40.9)	
5火	ごはん	○	みそおでん あじのやくみじょうゆかけ れんこんのごまずサラダ	ぎゅうにく ちくわ,さつまあげ,あつあげ きざみこんぶ,みそ,あじ チキンハム	ごはん さとう,ごま,でんぶん オリーブあぶら	だいこん,こんにゃく,にんじん にんにく,しょうが,ねぎ,ゆず れんこん,きゅうり	618 (792)	29.2 (36.0)	
6水	ごはん	○	かぼちゃのみそしる とりにくとさといものあまからあえ カラフルやさしいのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,みそ とりにく	ごはん でんぶん,さといも,あぶら さとう,ごま	にんじん,かぼちゃ,たまねぎ ねぎ,こまつな,キャベツ スイートコーン	625 (799)	25.4 (31.5)	
7木	ごはん	○	だいこんカレー とうふサラダのごまマヨあえ いちごとみかんのにしよゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,わかめ	ごはん じゃがいも,ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ いちごとみかんのにしよゼリー	たまねぎ,にんじん,だいこん にんにく,キャベツ,きゅうり	627 (794)	20.4 (24.8)	
8金	パン	○	ボークビーンズ きびなごのサクサクフライ 小2まで1こ 小3から2こ ブロッコリーとハムのマリネ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず きびなごサクサクフライ ボークハム	コッペパン じゃがいも,さとう,あぶら オリーブあぶら さつまいもスティック	たまねぎ,にんじん ブロッコリー,スイートコーン	654 (828)	28.4 (35.2)	
11月	ごはん	○	さといものみそしる キャベツつくねのてりやき だいずとひじきのいために おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,わかめ みそ,キャベツつくね,だいず ひじき,ちくわ,おさかなふりかけ	ごはん さといも,さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,たまねぎ	608 (765)	22.5 (27.0)	
12火	げんりよう しそごはん	○	きつねうどん ちくわのいそべあげ 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,ちくわ あおのりこ,とりささみ,みそ	しそごはん うどん,さとう,てんぷらこ あぶら,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	638 (801)	22.1 (26.7)	
13水	ごはん	○	ちゅうかたまごスープ やきシューマイ 小2こ 中3こ チャプチェ	ぎゅうにゅう けいらん,ボークシューマイ ぶたにく	ごはん でんぶん,ごまあぶら はるさめ,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ ねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ ほししいたけ	602 (784)	23.8 (30.1)	
14木	ごもくごはん	○	だいこんとぶたにくのいために さわらのしょうゆこうじかけ こまつなとえのきのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ,さわら かつおぶし	ごもくごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん しょうゆこうじ	こんにゃく,だいこん,にんじん たまねぎ,さやいんげん ほししいたけ,しょうが,にんにく こまつな,えのき	638 (816)	29.4 (36.5)	
15金	こくとうパン	○	さつまいもシチュー とりにくのてりやき 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 ぶたにく,とりにく まぐろあぶらづけ,ひじき	こくとうパン さつまいも,さとう,でんぶん ごま,ごまあぶら,オリーブあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ パセリ,キャベツ,スイートコーン	654 (869)	27.2 (36.0)	
18月	ごはん	○	にくだんごスープ むしオムレツのちゅうかあんかけ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にくだんご,オムレツ ぶたにく,みそ	ごはん はるさめ,さとう,でんぶん ごまあぶら,ごま	にんじん,たけのこ,しいたけ たまねぎ,もやし,ねぎ キャベツ,ピーマン,にんにく	596 (776)	24.8 (30.6)	
19火	ごはん	○	ふゆやさしいりみそしる さんまのかばやき もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,みそ さんま,とりささみ	ごはん でんぶん,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま	にんじん,はくさい,だいこん たまねぎ,ねぎ もやし,きゅうり	631 (821)	22.4 (26.1)	
20水	ごはん	○	さつまいもいりけんちんじる きのこデミグラスハンバーグ ほうれんそうとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ,ちくわ,あぶらあげ チキンとボークハンバーグ かつおぶし	ごはん さつまいも ごまあぶら,あぶら	にんじん,こんにゃく,ごぼう ねぎ,たまねぎ,マッシュルーム しめじ,ほうれんそう,はくさい	606 (785)	23.2 (27.4)	
21木	ごはん	○	すきやきに ししゃもこめごフライ 小1こ 中2こ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきどうふ ししゃもフライ,まぐろあぶらづけ わかめ	ごはん やきふ,さとう,あぶら	たまねぎ,はくさい,いとこんにゃく ごぼう,もやし,ねぶかねぎ きゅうり	627 (813)	23.1 (30.3)	
22金	げんりよう 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 ブロッコリーとささみのマリネ	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 とりささみ	コッペパン やきそばめん,さとう,でんぶん オリーブあぶら	キャベツ,もやし,たまねぎ ブロッコリー,スイートコーン	666 (839)	31.4 (41.0)	
25月	ごはん	○	ハヤシライス ライスバスタサラダのマヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく,まぐろあぶらづけ ヨーグルト	ごはん ライスバスタ,さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,にんにく キャベツ,スイートコーン	677 (869)	21.1 (25.4)	
26火	かとう夢プラン もちむぎ ごはん	○	じゃぶに とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ はくさいのあますあえ ひょうごゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ とりにく	もちむぎごはん さといも,さとう,あぶら,でんぶん ゆずゼリー	いとこんにゃく,ごぼう にんじん,たまねぎ,しいたけ ねぎ,はくさい	648 (855)	26.6 (35.0)	
27水	かとう和食 給食の日 ごはん	○	じゃがいものみそしる さばのしおやき きんぴらだいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ,わかめ,みそ,さば ぶたにく,だいず	ごはん じゃがいも,ごま,さとう ごまあぶら,あぶら	にんじん,たまねぎ,えのき こんにゃく,ごぼう	602 (779)	24.0 (29.3)	
28木	ごはん	○	ユッケジャン タツカンジョン 小2こ 中3こ だいこんとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく,けいらん とりにく	ごはん さとう,ごま,ごまあぶら,でんぶん あぶら	にんじん,たまねぎ,にら にんにく,ほししいたけ こまつな,だいこん	620 (804)	25.4 (33.4)	
29金	パン	○	ポトフ にくだんごのケチャップに だいずのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう チキンウインナー,にくだんご だいず,まぐろあぶらづけ	コッペパン じゃがいも,オリーブあぶら さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ スイートコーン,パセリ,きゅうり	663 (809)	29.8 (37.7)	
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	650 (817)	625 (800)