

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		
							1人1日 kcal	たん白質 g	
7 火	ごはん	○	かすじる やしししゃも 小2まで1び 小3から2び にくとごぼうのうまに こんぶとまっちゃんゆかりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ とうふ、みそ ししゃも、ぎゅうにく こんぶとまっちゃんゆかりかけ	ごはん やまのいも、さけかす さとう	にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ ごぼう、しょうが	679 (852)	31.3 (37.4)	
8 水	かとう夢プラン ごはん	○	そうに さわらのみそたれかけ こうはくなます だいたいババロア	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あぶらあげ、さわら、みそ	ごはん もち、さとう、でんぶん だいたいババロア	にんじん、だいこん はくさい、しいたけ ねぎ、かぶ	631 (797)	25.1 (30.7)	
9 木	げんりょう ごはん	○	カレーうどん キャベツつくねのてりやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、キャベツつくね しらすぼし	ごはん うどん、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	635 (812)	22.5 (27.3)	
10 金	あげパン (きなこ)	○	ぐだくさんすいぎょうざ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう きなこ すいぎょうざ	コッペパン あぶら、さとう、ごまあぶら みかんゼリー、しらたまだんご	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、もやし、ねぎ パイン、もも、りんご、バナナ	638 (827)	20.0 (25.2)	
14 火	ごはん	○	はっほうさい はるまき ピーマンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はるまき とりささみ	ごはん でんぶん、ごまあぶら、あぶら ピーマン、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、しいたけ、はくさい もやし、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり	656 (853)	20.5 (25.3)	
15 水	ごはん	○	すきやきに ニシンのやくみじょうゆがけ 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、やきどうふ ニシン まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん やきふ、さとう、ごま、でんぶん ごまあぶら、オリーブあぶら	たまねぎ、はくさい、ごぼう、もやし いとこんにゃく、ねぶかかねぎ にんにく、しょうが、ねぎ、ゆず キャベツ、にんじん、スイートコーン	629 (785)	27.7 (32.5)	
16 木	防災給食 いりこ なめし ごはん	○	ぶたじる カンパン 小2こ 中3こ だいずとひじきのいために キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ だいず、ひじき、ちくわ キャンディチーズ	いりこなめしごはん さといも、カンパン さとう、あぶら	にんじん、だいこん はくさい、たまねぎ、ねぎ	611 (777)	24.4 (30.0)	
17 金	パン	○	はくさいとかぶのシチュー たまねぎコロッケ ピーンズサラダの ドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たまねぎコロッケ、あぶら ごま、さとう、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ はくさい、かぶ えだまめ、スイートコーン きゅうり	676 (855)	24.6 (30.2)	
20 月	ごはん	○	さつまじる ハンバーグのケチャップかけ ごもくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、みそ とうふいりハンバーグ、だいず	ごはん さつまいも、さとう、でんぶん	にんじん、だいこん、ねぎ れんこん、ごぼう、こんにゃく	615 (761)	25.4 (29.7)	
21 火	ごはん	○	だいこんとぶたにくのいために とりにくのみそたれかけ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ とりにく、みそ、しらすぼし	ごはん さとう、ごまあぶら でんぶん、あぶら、ごま	こんにゃく、だいこん、にんじん たまねぎ、さやいんげん しいたけ、しょうが、にんにく キャベツ	628 (819)	27.1 (35.2)	
22 水	もちむぎ ごはん	○	だいこんカレー ブロックリーとにんじんのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、ヨーグルト	もちむぎごはん じゃがいも、オリーブあぶら さとう	たまねぎ、にんじん だいこん、にんにく、ブロックリー	590 (756)	21.6 (25.9)	
23 木	ごはん	○	おやこに あじのしょうゆこうじかけ こんさいのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、けいらん あじ、まぐろあぶらづけ、みそ	ごはん さとう、しょうゆこうじ でんぶん、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、れんこん キャベツ、ごぼう	611 (778)	30.6 (37.8)	
24 金	全国学校 給食週間 パン	○	チキンスープ ポテトカップグラタン チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず	コッペパン じゃがいも、かぼちゃのグラタン あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、キャベツ スイートコーン、パセリ しょうが、にんにく、ダイストマト	667 (890)	28.4 (36.4)	
27 月	全国学校 給食週間 キャロット ピラフ	○	やさいスープ フィッシュアンドチップス ブロックリーとれんこんの マリネ	ぎゅうにゅう チキンウイナー たらこなつき	キャロットピラフ じゃがいも、でんぶん、あぶら フライドポテト さとう、オリーブあぶら	キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく ブロックリー、れんこん	630 (811)	22.1 (27.5)	
28 火	全国学校 給食週間 ごはん	○	レタススープ オムレツのケチャップかけ カチャトーラ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン、オムレツ、とりにく	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん オリーブあぶら、ワインゼリー	レタス、たまねぎ にんじん、パセリ トマトピューレ、にんにく	658 (820)	25.5 (31.4)	
29 水	全国学校 給食週間 ごはん	○	ミヨックク ヤンニョムチキン 小2こ 中3こ チャプチェ	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、ぶたにく	ごはん でんぶん、あぶら、さとう ごま、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが きくらげ、ほししいたけ	611 (788)	26.8 (35.1)	
30 木	全国学校 給食週間 ごはん	○	じゃがいものみそしる さばのごまだれかけ こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう かまぼこ、あぶらあげ わかめ、みそ さば、こうやどうふ、とりにく	ごはん じゃがいも、さとう ごま、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのき さやいんげん、ほししいたけ	659 (837)	27.4 (33.6)	
31 金	こめこパン	○	しろいんげんまめのスープ ポロニアカツ ライスパスタサラダ	ぎゅうにゅう、ポークハム しろいんげんまめのピューレ ポロニアカツ、まぐろあぶらづけ	こめこパン あぶら、ライスパスタ、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん スイートコーン、パセリ キャベツ	607 (804)	19.9 (24.7)	
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	635 (812)	25.1 (30.9)