

令和7年4月号

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
9 水	パン	○	ポトフ てりやきチキン ブロッコリーとれんこんの ごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ミニウインナー、とりこ	コッペパン じゃがいも、オリーブあぶら さとう、でんぶん、ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ スイートコーン、パセリ ブロッコリー、れんこん	585 (772)	28.1 (37.1)
10 木	ごはん	○	ふくめに たまねぎコロッケ カラフルおひたし	ぎゅうにゅう とりこ、ちくわ こうやどうふ、あつあげ かつおぶし	ごはん さとう たまねぎコロッケ 、あぶら	にんじん、こんにゃく ほうれんそう、 キャベツ スイートコーン	666 (831)	24.5 (29.6)
11 金	もちむぎ ごはん	○	ポークカレー ふくしんづけ ライスパスタサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん 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、にんじん、にんにく ふくしんづけ キャベツ 、スイートコーン	612 (791)	21.6 (26.6)
14 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 ぶたにくとやさいの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう にくだんご、オムレツ、ぶたにく	ごはん はるさめ、さとう でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 もやし しいたけ 、ねぎ こまつな、 キャベツ 、しめじ	605 (772)	25.4 (31.3)
15 火	げんりょう ごはん	○	かやくうどん ちくわのいそべあげ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ ちくわ、あおのりこ、だいず ひじき、あぶらあげ、さつまあげ	ごはん うどん、 てんぷらこ あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ	618 (775)	23.8 (28.6)
16 水	パン	○	ぐだくさんコンソメスープ ポテトカップグラタン ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう チキンウインナー、ヨーグルト	コッペパン じゃがいも、かぼちゃのグラタン みかんゼリー、さとう	にんじん、 キャベツ たまねぎ、パセリ パイン、もも、りんご、バナナ	653 (872)	20.0 (25.4)
17 木	ごはん	○	ハヤシライス ビーンズサラダのごまマヨあえ キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、ひよこめ とりささみ、キャンディチーズ	ごはん ごま、さとう、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 えだまめ、スイートコーン きゅうり	626 (791)	24.0 (28.7)
18 金	ごはん	○	ちくぜんに ハンバーグのケチャップかけ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう、とりこ、さつまあげ チキンとポークハンバーグ ひじき、しらすぼし、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん ごま、あぶら	こんにゃく、にんじん ごぼう、 しいたけ 、れんこん	654 (826)	26.0 (31.1)
22 火	ごはん	○	じゃがいものみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かまぼこ、あぶらあげ わかめ、みそ さば、さつまあげ	ごはん じゃがいも、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ こんにゃく、ごぼう	615 (777)	22.7 (27.7)
23 水	パン	○	ポークビーンズ ししゃもこめこフライ 小1こ中2こ 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、だいず、ししゃもフライ まぐろあぶらづけ、ひじき	コッペパン じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ 、スイートコーン	615 (827)	26.8 (35.9)
24 木	ごはん	○	マーボーどうふ やきぎょうざ 小2こ中3こ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ぎょうざ、とりささみ	ごはん さとう、ごまあぶら でんぶん、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 キャベツ 、 もやし 、きゅうり	628 (818)	24.6 (30.9)
25 金	<u>かとう夢プラン</u> げんりょう せきはん	○	とうふのみそしる とりこのでりあげ 小2こ中3こ わふうサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、みそ とりこ、わかめ	せきはん でんぶん、あぶら、さとう オリーブあぶら、ごまあぶら ごま、さくらゼリー	にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ キャベツ 、きゅうり	587 (757)	25.0 (33.3)
28 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに ニシンのやくみじょうゆがけ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ にしん、わかめ	ごはん じゃがいも、さとう ごま、でんぶん	しょうが、にんじん たまねぎ、いとこんにゃく にんにく、ねぎ、 ゆず 、きゅうり	620 (770)	26.7 (31.2)
30 水	げんりょう パン	○	やきそば チキンナゲット 2こ 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 チキンナゲット	コッペパン やきそばめん オリーブあぶら、さとう	キャベツ 、 もやし 、たまねぎ ブロッコリー、スイートコーン	623 (801)	29.7 (36.8)
マークの日は、 <u>かとう夢プラン</u> 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	622 (799)	24.9 (31.0)