

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
1 木	ごはん	○	ばちじる さばのごまだれかけ きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ、さば わかめ、まぐろあぶらづけ	ごはん そうめんばち さとう、ごま、でんぶ	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ きりほしだいこん、きゅうり	604 (767)	22.3 (26.7)
2 金	ごはん	○	ポークカレー ライスバスタサダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく、まぐろあぶらづけ ヨーグルト	ごはん じゃがいも、ライスバスタ、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、スイートコーン	644 (812)	23.4 (28.3)
7 水	パン	○	やさいスープ チキンウインナーのケチャップかけ 小2 中1 中3 だいたいのフレンチサラダ チョコレートチルド	ぎゅうにゅう ベーコン、チキンウインナー だいたいの、まぐろあぶらづけ	コッパペン じゃがいも、さとう、でんぶ あぶら、チョコレートチルド	キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく きゅうり	691 (850)	28.7 (36.9)
8 木	かとう専フラン ごもくごはん	○	わかたけじる かつおのしょうがに こまつなともやしのごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、わかめ かつお、ポークハム	ごもくごはん さとう、ごま、かしわもち	たけのこ、にんじん、たまねぎ しょうが、こまつな、もやし	616 (772)	29.4 (36.7)
9 金	ごはん	○	ふたじる とりにくのゆずかりあげ 小2 中3 中 カラフルやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、あぶらあげ、みそ とりにく	ごはん じゃがいも、でんぶ、あぶら さとう、ごま	にんじん、ごぼう、ごんにやく たまねぎ、ねぎ ゆず、こまつな キャベツ、スイートコーン	586 (758)	26.9 (35.3)
12 月	ごはん	○	いりどり さわらのみそたれかけ うみはたけのサラダの ドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、さわら、みそ まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん さとう、でんぶ、ごま ごまあぶら、オリーブあぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ ごんにやく、れんこん キャベツ、スイートコーン	627 (801)	30.1 (37.3)
13 火	ごはん	○	たまねぎのみそじる とりにくのてりやき きんぴらだいず	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ とりにく、ぶたにく、だいず	ごはん さとう、でんぶ、ごま ごまあぶら、あぶら	たまねぎ、にんじん ごんにやく、ごぼう	587 (764)	24.3 (31.4)
14 水	げんりよう パン	○	ミートスパゲティ たまねぎコロッケ かとうさんのいちごジャム	ぎゅうにゅう ふたにく、とりにく	コッパペン スパゲティ、オリーブあぶら たまねぎコロッケ、あぶら かとうさんのいちごジャム	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、スツキーニ トマトビュレ	692 (888)	26.8 (33.9)
15 木	ごはん	○	レタススープ やしシューマイ 小2 中3 中 ピビンバ	ぎゅうにゅう ベーコン、ポークシューマイ ふたにく	ごはん じゃがいも、ごまあぶら さとう、ごま	レタス、たまねぎ、にんじん ぜんまい、にんにく ほうれんそう、もやし	616 (804)	25.7 (32.2)
16 金	ごはん	○	ごもくやさいため ポテトとおこめのチキンカツ ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、ちくわ、かつおぶし チキンカツ	ごはん あぶら、ごま、さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン、ブロッコリー	613 (761)	24.1 (28.4)
19 月	ごはん	○	じゃがいものみそじる あじのしょうゆこうじかけ だいたいのひじきのいために キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ、みそ あじ、だいず、ひじき、ちくわ キャンディチーズ	ごはん じゃがいも、しょうゆこうじ さとう、でんぶ、あぶら	にんじん、たまねぎ、えのき	600 (754)	27.9 (33.9)
20 火	げんりよう ごはん	○	しょうゆラーメン はるまき ふたにくとこまつなの ちゅうかいいため	ぎゅうにゅう はるまき、ふたにく	ごはん ちゅうかめん、あぶら でんぶ、ごまあぶら	もやし、キャベツ たまねぎ、ねぎ こまつな、しめじ、にんじん	621 (819)	20.6 (26.0)
21 水	アップルパン	○	ミネストローネ タンドリーチキン ブロッコリーとれんこんのマリネ	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 オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ スツキーニ、パセリ トマトビュレ、しょうが、にんにく ブロッコリー、れんこん	616 (828)	30.8 (40.3)
22 木	ごはん	○	ハヤシライス ビーンズサラダのごまマヨあえ いちごとみかんのしよせりー	ぎゅうにゅう ふたにく だいたいの、ひよこめ、とりさきみ	ごはん ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ いちごとみかんのしよせりー	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	635 (800)	22.1 (26.8)
23 金	ごはん	○	にくどうふ きびなのサクサクフライ 小2まで 小3から 中2 カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ふたにく、やきどうふ きびなのサクサクフライ かつおぶし	ごはん さとう、でんぶ、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ いとごんにやく、しょうが ねぶかねぎ、ほうれんそう キャベツ、スイートコーン	618 (772)	23.5 (27.8)
26 月	ごはん	○	とうふのすましじる ホキフライのソースかけ にくとごぼうのうまに	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ ホキフライ、ぎゅうにく	ごはん あぶら、さとう	しめじ、えのき にんじん、ねぎ ごぼう、しょうが	618 (790)	24.0 (29.5)
27 火	ごはん	○	ワンタンスープ ハムステーキ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とりにく、ポロニアステーキ ふたにく、みそ	ごはん タンメン、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶ	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、もやし、ねぎ キャベツ、ピーマン、にんにく	608 (776)	27.3 (33.4)
28 水	パン	○	コーンスープ チキンナゲット 2こ カラフルやさいのマリネ	ぎゅうにゅう ポークハム、チキンナゲット	コッパペン あぶら、オリーブあぶら、さとう	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、ブロッコリー、れんこん	599 (756)	23.8 (28.9)
29 木	ごはん	○	かんとくに だしまたまごのあんかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、さつまあげ あつあげ だしまたまご、わかめ	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶ オリーブあぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、ごんにやく だいこん、キャベツ、きゅうり	646 (801)	27.1 (31.8)
30 金	ごはん	○	ユッケジャン タッカンジョン 小2 中3 中 ほうれんそうとよやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく、けいちらん、とりにく	ごはん さとう、ごま、ごまあぶら でんぶ、あぶら	にんじん、たまねぎ、にら にんにく、ほししいたけ ほうれんそう、もやし	592 (767)	27.1 (35.5)
マークの日は、かとう専フランの日、 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。							621 (792)	25.8 (32.1)

今月の平均栄養価