

令和7年6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		
							12歳以下 kcal	たん白質 g	
2月	かとう和食 給食の日 ごはん	○	じゃがいもとうふのみそしる いわしのかばやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とうふ, わかめ, みそ, いわし ひじき, とりささみ	ごはん じゃがいも, でんぶ, あぶら さとう, ごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, えのき キャベツ, きゅうり	609 (757)	23.2 (26.1)	
3火	ごはん	○	ばちじる とりにくのみそたれかけ ごうやとうふのにも	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とりにく, みそ ごうやとうふ	ごはん そうめんばち さとう, でんぶ	にんじん, たまねぎ, えのき ねぎ, ほししいたけ	595 (776)	26.1 (33.8)	
4水	魚と口の 健康週間 パン	○	ポトフ たらフライのオーロラソースかけ ブロッコリーとれんごんのマリネ ごとうピーズ	ぎゅうにゅう ミニウインナー, たらフライ ごとうピーズ	コッペパン じゃがいも, オリーブあぶら あぶら, ノンエッグマヨネーズ さとう	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	643 (822)	27.1 (33.7)	
5木	魚と口の 健康週間 ごはん	○	さわにわん ハンバーグのソースかけ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく, かまぼこ, とうふ チキンとボークのハンバーグ ひじき, しらすほし, かつおぶし	ごはん さとう, ごま, あぶら	にんじん, たけのこ, ごぼう しいたけ, ねぎ	591 (744)	25.1 (30.3)	
6金	魚と口の 健康週間 げんりよう ごはん	○	かやくうどん ちくわのみそあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく, かまぼこ, ちくわ あおのり, くきわかめ ぎゅうにく, さつまあげ	ごはん うどん, てんぷらご, あぶら さとう, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, こまつな ねぎ, こんにゃく, ごぼう	590 (742)	22.1 (26.5)	
9月	魚と口の 健康週間 ごはん	○	ぶたどん やきししやも わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, ししやも, わかめ	ごはん さとう, でんぶ, オリーブあぶら ごまあぶら, ごま	にんじん, ほししいたけ いとこんにゃく, たまねぎ キャベツ, スズキニ	593 (766)	24.9 (31.5)	
10火	魚と口の 健康週間 ごはん	○	ごもくに キャベツつくねのてりやき さんしよくのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく, ちくわ, だいず キャベツつくね	ごはん じゃがいも, さとう でんぶ, ごま	にんじん, こんにゃく, れんこん ブロッコリー, スイートコーン	623 (787)	26.7 (32.5)	
11水	パン	○	かぼちゃスープ とりにくのからあげ ごうやピーズ	ぎゅうにゅう ベーコン, とりにく	コッペパン でんぶ, あぶら, さとう オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ パセリ, スイートコーン, キャベツ	603 (791)	27.9 (37.4)	
12木	ごはん	○	マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく, とうふ, みそ, ぎょうざ	ごはん さとう, ごまあぶら, でんぶ はるさめ, 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, スズキニ	637 (832)	21.8 (27.4)	
13金	ごはん	○	ハヤシライス ピーズサラダの ドレッシングあえ おこめとうふのババロア(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく, しろういんげんまめ だいず, まぐろあぶらづけ	ごはん ごま, さとう, オリーブあぶら ババロア	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	649 (815)	21.2 (25.6)	
16月	ごはん	○	とうふのみそしる たまねぎコロッケ じゃこピーマン	ぎゅうにゅう かまぼこ, とうふ, みそ しらすほし, くきわかめ	ごはん たまねぎコロッケ, あぶら ごま, さとう, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, えのき ねぎ, ピーマン, ごぼう	598 (740)	18.7 (22.3)	
17火	ごはん	○	ワンタンスープ ハムステーキ やさしいとうふのチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく, ボロニアステーキ とうふ, ぶたにく	ごはん タンメン, ごまあぶら, さとう	ほししいたけ, にんじん たまねぎ, ちやし, ねぎ しょうが, キャベツ	595 (758)	26.9 (33.0)	
18水	パン	○	ボークピーズ シイラのレモンソースかけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず シイラ	コッペパン じゃがいも, さとう, あぶら みかんゼリー, こんにゃくゼリー	たまねぎ, にんじん, レモン パイン, ちも, りんご, バナナ	662 (859)	30.5 (38.9)	
19木	ごはん	○	くだくさんすいぎょうざ むしオムレツのちゅうかあんかけ チャブチエ	ぎゅうにゅう すいぎょうざ, オムレツ, ぶたにく	ごはん ごまあぶら, さとう, でんぶ はるさめ, ごま	ほししいたけ, にんじん たまねぎ, ちやし, ねぎ しょうが, にんにく, きくらげ	618 (789)	23.2 (28.2)	
20金	ごはん	○	にくとじやかいものうまに さわらのみそたれかけ 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, さわら みそ, わかめ	ごはん じゃがいも, さとう, でんぶ	しょうが, にんじん, たまねぎ いとこんにゃく, きゅうり	619 (788)	28.1 (34.7)	
23月	ごはん	○	たまねぎのみそしる さばのしおやき 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 とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ さば, まぐろあぶらづけ, ひじき	ごはん ごま, さとう, 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	613 (779)	23.4 (28.4)	
24火	かとう夢プラン ごはん	○	かとうしさんやさいカレー きゅうりとコーンのツナマヨあえ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく, まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さくらんぼゼリー	たまねぎ, にんじん スズキニ, にんにく きゅうり, スイートコーン	669 (842)	23.2 (28.8)	
25水	げんりよう パン	○	スバゲティラタトウモロコシ チキンナゲット ブロッコリーとにんじんのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく, ベーコン チキンナゲット	コッペパン スバゲティ オリーブあぶら, さとう	スズキニ, たまねぎ, なす マッシュルーム, トマト ピーマン, ブロッコリー, にんじん	601 (772)	26.1 (32.6)	
26木	ごはん	○	はるさめスープ やきシューマイ ガバオライス	ぎゅうにゅう ボークシューマイ, ぶたにく	ごはん はるさめ, さとう	にんじん, ほししいたけ, きくらげ たまねぎ, ねぎ, にんにく ピーマン, パプリカ	586 (762)	23.3 (29.3)	
27金	うめちり ごはん	○	かぼちゃのみそしる あじのてりやき だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう かまぼこ, あぶらあげ, みそ あじ, だいず, ひじき, ちくわ	うめちりごはん さとう, でんぶ, あぶら	にんじん, かぼちゃ たまねぎ, ねぎ	589 (753)	27.5 (34.1)	
30月	ごはん	○	このはどん みそカツ こんさいのごまぎょうざ	ぎゅうにゅう けいらん, かまぼこ あぶらあげ, こめごチキンカツ みそ, ボークハム	ごはん さとう, でんぶ, あぶら オリーブあぶら, ごま	たまねぎ, にんじん, こまつな ほししいたけ, れんこん ほうれんそう	663 (850)	28.1 (35.1)	
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	616 (787)	25.0 (31.0)