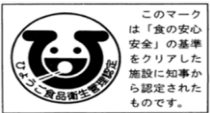


令和7年7月号

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	
							エネルギー kcal	たん白質 g
1 火	半昼生献立 ごはん	○	じゃがいものみそしる さばのごまだれがけ たこときゅうりのすのもの のりふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ,かまぼこ とうふ,みそ さば,たこ,のりふりかけ	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 ねぎ,きゅうり	632 (800)	24.7 (30.1)
2 水	パン	○	かぼちゃスープ ハンバーグの ラタトゥイユソースかけ コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンとポークハンバーグ	コッペパン オリーブあぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ パセリ,なす,ズッキーニ にんにく,トマトピューレ キャベツ,スイートコーン	617 (787)	25.0 (30.8)
3 木	ごはん	○	とうふのすましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ はりはりつけ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ ぶたにく,みそ	ごはん でんぶん,あぶら,さとう	しめじ,えのき,にんじん,ねぎ かぼちゃ,なす,えだまめ きりぼしだいこん,ズッキーニ	631 (807)	22.4 (27.4)
4 金	ごはん	○	ごもくに さわらのしょうゆごうじかけ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,だいず さわら ひじき,しらすぼし,かつおぶし	ごはん じゃがいも,さとう しょうゆごうじ,でんぶん ごま,あぶら	にんじん,ごんにやく れんこん,ほししいたけ	615 (783)	30.2 (37.1)
7 月	七夕献立 ちらしずし	○	たなばたじる やしししゃも 小2ひ 中3ひ キャベツとズッキーニの ツナマヨあえ たなばたパインゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ ししゃも まぐろあぶらづけ	ちらしずし そうめんばち,さとう ノンエッグマヨネーズ たなばたパインゼリー	にんじん,たまねぎ,オクラ キャベツ,ズッキーニ スイートコーン	599 (767)	20.1 (25.4)
8 火	ごはん	○	とうふのみそしる あじフライのソースかけ じゃこピーマン	ぎゅうにゅう,かまぼこ,とうふ あぶらあげ,みそ あじのこめこフライ しらすぼし,くきわかめ	ごはん あぶら,さとう ごま,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 (757)	23.6 (28.6)
9 水	げんりよう パン	ジョア	しおやきそば チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん ビーンズサラダのドレッシングあえ こうべいちじくジャム	ジョア(プレーン) 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 しろいんげんまめ,だいず まぐろあぶらづけ	コッペパン やきそばめん,さとう,でんぶん ごま,オリーブあぶら いちじくジャム	キャベツ,もやし,たまねぎ えだまめ,スイートコーン きゅうり	610 (806)	29.5 (39.0)
10 木	ごはん	○	マーボーなす やきぎょうざ 小2こ 中3こ パンパンシーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ ぎょうざ,とりささみ	ごはん あぶら,さとう ごまあぶら,でんぶん,ごま	なす,しょうが,とうがん,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,ズッキーニ	635 (825)	21.2 (26.2)
11 金	ごはん	○	なつやさいいりみそしる キャベツつくねのてりやき だいずとひじきのいために キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ キャベツつくね,だいず,ひじき さつまあげ,ちくわ キャンディチーズ	ごはん さとう,でんぶん,あぶら	なす,かぼちゃ にんじん,たまねぎ,ねぎ	626 (782)	23.4 (27.7)
14 月	げんりよう ごはん	○	キムチラーメン ユウリンチー 小2こ 中3こ ちゅうかツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ,とりにく まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん ちゅうかめん,ごまあぶら でんぶん,あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,もやし にら,はくさいキムチ ねぶかねぎ,にんにく,しょうが きりぼしだいこん,ほうれんそう	620 (808)	28.2 (37.0)
15 火	かとう夢プラン ごはん	○	なつやさいカレー だいずのフレンチサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,とりささみ	ごはん じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,スイートコーン ピーマン,トマト,にんにく きゅうり,パインアップル	627 (795)	24.0 (29.6)
16 水	パン	○	ゴロゴロやさいのスープ かぼちゃひきにくフライ フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン,じゃがいも かぼちゃひきにくフライ,あぶら カクテルゼリー,なしゼリー みかんゼリー,マスカットゼリー レモンゼリー	たまねぎ,にんじん ズッキーニ,キャベツ,パセリ	668 (832)	20.6 (25.2)
17 木	ごはん	○	かぼちゃのみそしる あじのさわやかなんぱんづけ さんしよくのおかかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ,みそ あじ,かつおぶし	ごはん でんぶん,あぶら,さとう	にんじん,かぼちゃ たまねぎ,ねぎ,ピーマン,トマト ブロッコリー,スイートコーン	593 (758)	25.5 (31.2)
18 金	ごはん	○	トマトにくじゃが どりにくのてりやき ピーマンのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも,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 いとごんにやく,ダイストマト ピーマン	684 (887)	30.0 (39.0)
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	625 (800)	24.9 (31.0)