

令和7年9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 体の調子をとのえる	栄養摂取量 () 内は中学生		
							1人1日 kcal	たん白質 g	
1月	ごはん	○	ばちじる さわらのみそたれかけ こうや豆腐のにも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら、みそ こうや豆腐、とりこ	ごはん そうめんばち さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ さやいんげん、ほししいたけ	590 (752)	27.6 (34.0)	
2火	もちむぎ ごはん	○	なつやさいカレー だいずのフレンチサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず、まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん じゃがいも あぶら、さとう ワインゼリー	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	647 (821)	23.0 (28.4)	
3水	パン	○	ミルクコーヒー ポトフ チキンナゲット 2こ チリコンカン	ぎゅうにゅう ミニウインナー チキンナゲット ぶたにく、だいず	コッペパン ミルクコーヒー じゃがいも、オリーブあぶら あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、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	671 (839)	32.8 (40.5)	
4木	げんりょう ごはん	○	しょうゆラーメン はるまき ぶたにくとやさいの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	ごはん ちゅうかめん あぶら、でんぶん、ごまあぶら	もやし、キャベツ たまねぎ、ねぎ ごまつな、しめじ、にんじん	617 (813)	20.2 (25.5)	
5金	ごもく ごはん	○	かぼちゃのみそじる さばのしおやき じゃがいものいそかいため	ぎゅうにゅう かまぼこ、あぶらあげ、みそ さば あおのりこ	ごもくごはん じゃがいも、あぶら	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、ねぎ	645 (823)	23.5 (29.0)	
8月	ごはん	○	にくだんごスープ ヤンニョムチキン 小2こ 中3こ キムチいため	ぎゅうにゅう にくだんご、とりこ、ぶたにく	ごはん はるまき でんぶん、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ にんにく はくさいキムチ、キャベツ、にら	659 (854)	31.1 (40.4)	
9火	ごはん	○	とうがんとぶたにくのいために ニシンのやくみじょうゆかけ さんしゅうのおかかあえ おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ にしん かつおぶし、おさかなふりかけ	ごはん さとう、ごまあぶら、でんぶん ごま	こんにゃく、とうがん、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、しょうが にんにく、ねぎ、ゆず ブロッコリー、スイートコーン	639 (792)	28.7 (33.4)	
10水	げんりょう パン	○	スパゲティタトワイユ チキンウインナーのケチャップかけ 小2個 中1個 かとうしさんのもちジャム	ぎゅうにゅう ベーコン、チキンウインナー	コッペパン スパゲティ、オリーブあぶら さとう、でんぶん かとうしさんのもちジャム	ズッキーニ、たまねぎ、なす マッシュルーム、トマト ピーマン、トマトピューレ	607 (787)	24.5 (32.3)	
11木	ごはん	○	なつやさいいりみそじる ポテトとおこめのチキンカツ きんぴらだいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ チキンカツ、ぶたにく、だいず	ごはん あぶら ごま、さとう、ごまあぶら	なす、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、オクラ、ねぎ こんにゃく、ごぼう	615 (761)	21.2 (24.6)	
12金	ごはん	○	ハヤシライス ポテトサラダのマヨあえ キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなソーセージ キャンディチーズ	ごはん じゃがいも 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 きゅうり、キャベツ	640 (811)	20.3 (24.1)	
16火	ごはん	○	ぶたじる だしまたまごのあんかけ だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ だしまたまご、だいず ひじき、さつまあげ、ちくわ	ごはん さとう、でんぶん あぶら	にんじん、とうがん、ごぼう こんにゃく、ねぎ	603 (750)	26.1 (30.7)	
17水	ナン	○	かぼちゃスープ たらふらのオーロラソースかけ キーマカレー	ぎゅうにゅう ベーコン たらふらのこめコフライ ぶたにく、だいず	ナン あぶら、ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ にんにく、マッシュルーム	599 (754)	28.2 (35.2)	
18木	かとう夢プラン ごはん	○	ごもくやさいいため かとうしさんコロッケ ブロッコリーのごまあえ かとうのもちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、かつおぶし	ごはん あぶら、かとうしさんコロッケ ごま、さとう かとうのもちゼリー	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	642 (806)	22.8 (27.6)	
19金	ごはん	○	レタスとうがんとんのスープ やきぎょうざ 小2こ 中3こ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎょうざ とりささみ、みそ	ごはん じゃがいも、ごまあぶら ちゅうかめん、さとう、ごま	レタス、たまねぎ とうがん、にんじん もやし、きゅうり	586 (763)	21.9 (27.4)	
22月	秋分の日祝立 ごはん	○	ふのすましじる さんまのいそべあげ きゅうりのおかかあえ おはぎ	ぎゅうにゅう かまぼこ さんま、あおのりこ かつおぶし	ごはん やきふ こめこ、てんぷらご、あぶら さとう、おはぎ	えのき、にんじん たまねぎ、ねぎ きゅうり	681 (819)	22.7 (25.6)	
24水	パン	○	ポークビーンズ タンドリーチキン フルーツカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりこ	コッペパン、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、なしゼリー カクテルゼリー、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 しょうが、にんにく	669 (867)	31.0 (39.5)	
25木	ごはん	○	はるまきスープ にくだんご なすとあつあげのみそいため	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく、あつあげ、みそ	ごはん はるまき さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ きくらげ、たまねぎ、にら なす、ねぎ	605 (770)	22.9 (28.3)	
26金	げんりょう ごはん	○	カレーうどん きびなごのサクサクフライ 小2まで1こ 小3から2こ うみとほたけのサラダの ドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごサクサクフライ まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん うどん、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ キャベツ、スイートコーン	660 (835)	22.4 (26.7)	
29月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに あじのてりやき 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 あじ、わかめ	ごはん じゃがいも、さとう でんぶん	しょうが、にんじん たまねぎ、いとこんにゃく きゅうり	596 (760)	28.4 (35.0)	
30火	ごはん	○	なめこじる ハンバーグのソースかけ こんさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ チキンとポークハンバーグ チキンハム	ごはん さとう、オリーブあぶら、ごま	なめこ、にんじん たまねぎ、ねぎ れんこん、ほうれんそう	610 (767)	23.2 (28.3)	
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	629 (797)	25.1 (30.9)