

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



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食分* kcal	たん白質 g	
1 水	パン	○	ミネストローネ てりやきチキン ライスパスタサラダの マヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン,とりにく,ポークハム	コッペパン じゃがいも,さとう でんぶん,ライスパスタ ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,キャベツ パセリ,トマトピューレ スイートコーン	611 (806)	29.0 (38.8)	
2 木	ごはん	○	ぐだくさんすいぎょうざ タツカンジョン 小2こ 中3こ ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう すいぎょうざ,とりにく まぐろあぶらづけ,わかめ	ごはん ごまあぶら,でんぶん,あぶら ごま,さとう	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,もやし,ねぎ,にんにく きりぼしだいこん,ほうれんそう	619 (801)	25.5 (33.4)	
3 金	ごはん	○	だいこんとぶたにくのいために ハムステーキ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ ポロニアステーキ,かつおぶし	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん	こんにゃく,だいこん,にんじん たまねぎ,さやいんげん ほししいたけ,しょうが にんにく,キャベツ	616 (784)	25.6 (31.4)	
6 月	お月見献立 ごはん	○	おつきみじる さわらのみそたれかけ キャベツとコーンのあえもの おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,あぶらあげ さわら,みそ	ごはん さといも,じゃがもちボール さとう,でんぶん,おつきみゼリー	にんじん,ごぼう,ねぎ スイートコーン,キャベツ きゅうり	617 (780)	26.3 (32.2)	
7 火	げんりよう ごはん	○	かやくうどん ちくわのいそべあげ きんぴらだいず	ぎゅうにゅう とりにく,かまぼこ,ちくわ あおのりこ,ぶたにく,だいず	ごはん うどん,てんぷらこ,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ ほうれんそう,ねぎ こんにゃく,ごぼう	601 (753)	21.4 (25.7)	
8 水	パン	○	とりにくのようふうに オムレツのケチャップかけ カラフルやさいのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく,オムレツ	コッペパン じゃがいも,オリーブあぶら 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 ブロッコリー,れんこん	597 (770)	28.5 (36.1)	
9 木	ごはん	○	だいこんのみそしる とりにくとさといものあまからあえ わふうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ,みそ,とりにく,わかめ	ごはん でんぶん,さといも,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ だいこん,ねぎ キャベツ,きゅうり	612 (782)	23.1 (28.3)	
10 金	目に良い献立 ごはん	ジョア	きのごカレー かぼちゃのサラダ キャンディチーズ 2こ	ジョア(ブルーベリー) ぶたにく,ベーコン キャンディチーズ	ごはん じゃがいも	たまねぎ,にんじん しめじ,エリンギ,マッシュルーム にんにく,かぼちゃ,ピーマン	605 (783)	21.5 (26.7)	
14 火	かとう夢プラン ごはん	○	とうふのみそしる かとうしさんコロツケ じゃこピーマン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ,とうふ,あぶらあげ みそ,しらすばし,くきわかめ	ごはん かとうしさんコロツケ あぶら,ごま,さとう ごまあぶら,ぶどうゼリー	にんじん,たまねぎ,ねぎ ピーマン,ごぼう	649 (810)	21.1 (25.7)	
15 水	パン	○	コーンスープ にくだんごのケチャップに やさいサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム,にくだんご	コッペパン さとう,でんぶん,オリーブあぶら	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,キャベツ,きゅうり	585 (756)	25.4 (32.0)	
16 木	ごはん	○	ビーフンスープ やきぎょうざ 小2こ 中3こ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン,ぎょうざ,ぶたにく,みそ	ごはん ビーフン,さとう,ごまあぶら ごま,でんぶん	にんじん,たまねぎ,しいたけ ねぎ,しょうが,キャベツ ピーマン,にんにく	585 (763)	20.3 (25.2)	
17 金	ごはん	○	じゃがいものみそしる さんまのかばやき だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう かまぼこ,わかめ,みそ さんま,だいず,ひじき あぶらあげ,ちくわ	ごはん じゃがいも,でんぶん あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	653 (809)	22.4 (26.0)	
20 月	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに キャベツつくねのてりやき わかめときゅうりのすのものの	ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ キャベツつくね,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	632 (798)	24.3 (29.5)	
21 火	ごはん	○	このはどん みそカツ こんさいのごまずサラダ	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,チキンハム	ごはん さとう,でんぶん,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 (851)	27.7 (34.6)	
22 水	パン	○	かぼちゃシチュー チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん とうふサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,チキンウインナー とうふ,わかめ	コッペパン さとう,でんぶん,ごま ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ しめじ,パセリ,キャベツ きゅうり	610 (778)	23.9 (30.7)	
23 木	ごはん	○	ひめじおでん さばのまつかぜやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,さつまあげ あつあげ,さば,みそ	ごはん じゃがいも,さとう,ごま	だいこん,にんじん,こんにゃく しょうが,きりぼしだいこん きゅうり	660 (834)	27.5 (33.5)	
24 金	ごはん	○	ハヤシライス だいずのフレンチサラダ フルーツやさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,とりささみ	ごはん あぶら,さとう フルーツやさいゼリー	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく きゅうり	606 (768)	22.3 (27.3)	
27 月	ごはん	○	ふくめに ハンバーグのソースかけ さんしよくのおかかあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ こやどうふ,あつあげ チキンとポークハンバーグ かつおぶし	ごはん さとう	にんじん,こんにゃく ブロッコリー,スイートコーン	663 (837)	29.8 (36.5)	
28 火	ごはん	○	なすのみそしる とりにくのさっぱりに だいがくいも	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,わかめ みそ,とりにく	ごはん,さとう,さつまいも あぶら,でんぶん,くろごま	なす,にんじん しょうが,にんにく	609 (781)	21.1 (25.8)	
29 水	げんりよう パン	○	やきそば チキンナゲット 2こ 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,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,にんじん	616 (790)	29.2 (36.2)	
30 木	ごはん	○	ぶたどん あじのてりやき キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく,あじ,ひじき	ごはん さとう,でんぶん,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,きゅうり,スイートコーン	600 (767)	29.5 (36.5)	
31 金	ハロウィン献立 げんりよう ごはん	○	レタススープ かぼちゃひきにくフライ ビーンズサラダのごまマヨあえ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう ベーコン,だいず ひよこめめ,とりささみ	ごはん,はるさめ,ごまあぶら かぼちゃひきにくフライ,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ パンブキンパバロア	レタス,たまねぎ,にんじん しめじ,えだまめ スイートコーン,きゅうり	690 (846)	23.1 (27.5)	
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	623 (793)	24.9 (30.9)