

令和7年11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



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		
							1人1日 kcal	たん白質 g	
4 火	ごはん	○	ずきやきに ししゃもこめこフライ 小1こ 中2こ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ ししゃもフライ チキンハム、わかめ	ごはん やきふ、さとう、あぶら オリーブあぶら、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、はくさい いとごんにやく、ごぼう もやし、ねぶかかねぎ キャベツ、きゅうり	602 (803)	22.4 (29.3)	
5 水	パン	○	しろいんげんまめのスープ てりやきチキン キャベツのツナマヨサラダ チョコレートチルド	ぎゅうにゅう ポークハム しろいんげんまめのピューレ とりにく、まぐろあぶらづけ	コッパパン さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ チョコレートチルド	たまねぎ、にんじん スイートコーン、パセリ キャベツ、きゅうり	679 (863)	28.5 (37.6)	
6 木	ごはん	○	ポークカレー だいずのフレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず、とりささみ ヨーグルト	ごはん じゃがいも、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく きゅうり	640 (811)	26.0 (31.7)	
7 金	歯に良い献立 ごはん	○	さつまじる だいずとかえりちりめんのごまぶし ブロッコリーとれんこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、みそ だいず、かたくちいわし	ごはん さつまいも でんぶん、あぶら、さとう、ごま オリーブあぶら	にんじん、だいこん、ねぎ ブロッコリー、れんこん	585 (750)	21.3 (25.9)	
10 月	かとう夢プラン ごはん	○	きのこのすましじる ひやくにちどりのからあげ 小2こ 中3こ ごまじゃこサラダ ひょうごゆずゼリー	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ ばんしゅうひやくにちどり しらすぼし	ごはん でんぶん、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら ゆずゼリー	しめじ、しいたけ、えのき にんじん、ねぎ キャベツ	672 (858)	27.4 (36.2)	
11 火	ごはん	○	マーボーだいこん やきぎょうざ 小2こ 中3こ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ぎょうざ、とりささみ	ごはん さとう、ごまあぶら、でんぶん ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、きくらげ だいこん、ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり	602 (784)	22.8 (28.5)	
12 水	こくとうパン	○	はくさいスープ たまねぎコロッケ ビーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず、ひよこめ、とりささみ	こくとうパン じゃがいも、ごまあぶら たまねぎコロッケ、あぶら、ごま さとう、ノンエッグマヨネーズ	はくさい、たまねぎ にんじん、にんにく えだまめ、スイートコーン きゅうり	636 (805)	23.6 (29.3)	
13 木	ごはん	○	みそおでん だしまきたまごのあんかけ 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、ぶたにく、ちくわ さつまあげ、あつあげ きざみこんぶ、みそ、だしまきたまご まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら	だいこん、ごんにやく にんじん キャベツ、スイートコーン	625 (779)	27.2 (31.9)	
14 金	ごはん	○	だいこんのみそしる キャベツつくねのてりやき だいずとひじきのいために	ぎゅうにゅう かまぼこ、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	ごはん さとう、でんぶん、あぶら	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ	592 (747)	22.1 (26.6)	
17 月	ごはん	○	はっぼうさい にくだんごのあまずあんかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、にくだんご	ごはん でんぶん、ごまあぶら あぶら、さとう はるさめ、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、しいたけ、はくさい もやし、しょうが、にんにく きゅうり	607 (780)	23.4 (29.0)	
18 火	ごはん	○	すいとん ぶたにくのしょうがいため やきいも	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	ごはん すいとん、さとう さつまいも	にんじん、ごぼう、はくさい しいたけ、ねぎ たまねぎ、しょうが	637 (805)	27.6 (33.8)	
19 水	げんりょう パン	○	きのこクリームスパゲティ チキンウインナーのケチャップかけ 小2ほん 中1ほん きゅうりとコーンのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とうにゅう チキンウインナー まぐろあぶらづけ	コッパパン スパゲティ、さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、こまつな マッシュルーム、しめじ、エリンギ きゅうり、スイートコーン	634 (821)	27.4 (36.1)	
20 木	ごはん	○	にらたまじる はるまき ぶたにくとだいこんのかんこくに	ぎゅうにゅう けいらん はるまき、ぶたにく	ごはん でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にら、にんじん だいこん、ねぎ にんにく、しょうが	645 (838)	22.1 (27.5)	
21 金	ごはん	○	にくとじゃがいものうまに ニシンのやくみじょうゆかけ 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 にしん、わかめ	ごはん じゃがいも さとう、ごま、でんぶん	しょうが、にんじん たまねぎ、いとごんにやく にんにく、ねぎ、ゆず きゅうり	619 (768)	26.6 (31.2)	
25 火	ごはん	○	じゃぶに やきししゃも 小2び 中3び ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ししゃも ひじき、ポークハム	ごはん さといも、さとう、あぶら ごま、ノンエッグマヨネーズ	いとごんにやく、ごぼう にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	587 (757)	23.1 (29.0)	
26 水	パン	○	さつまいもシチュー タンドリーチキン コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	コッパパン さつまいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ しめじ、パセリ しょうが、にんにく キャベツ、スイートコーン	632 (817)	27.7 (35.2)	
27 木	かとう和食 給食の日 ごはん	○	じゃがいもとわかめのみそしる さばのごまだれかけ ごもくまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ、あぶらあげ わかめ、みそ さば、だいず	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、えのき れんこん、ごぼう、ごんにやく	629 (797)	24.2 (29.6)	
28 金	ナン	○	ポトフ ポテトとおこめのチキンカツ キーマカレー	ぎゅうにゅう ミニウインナー チキンカツ ぶたにく、だいず	ナン じゃがいも オリーブあぶら、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ スイートコーン、パセリ にんにく、マッシュルーム	609 (747)	29.8 (36.1)	
🍷 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	624 (796)	25.2 (31.3)