

令和7年12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<br>おもに体をつくるもとになる  | 黄のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる                         | 緑のなかま<br>体の調子をとのえる  | 栄養摂取量<br>( )内は中学生 |                |                |
|--|----------------------------------|----|--|---|---|---|-------------------|----------------|----------------|
|  |                                  |    |  |   |   |   | 17才-<br>kcal      | たん白質<br>g      |                |
| 1月   | ごはん                              | ○  | だいこんとぶたにくのいために<br>とりにくのみそたれかけ<br>ごまじやごサラダ🍷                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あつあげ<br>とりにく、みそ、しらすばし                          | ごはん<br>さとう、ごまあぶら、でんぶん<br>あぶら、ごま                 | こんにゃく、だいこん、にんじん<br>たまねぎ、さやいんげん<br>しいたけ、しょうが、にんにく<br>キャベツ          | 628<br>(818)      | 27.1<br>(35.1) |                |
| 2火   | げんりょう<br>わかめごはん                  | ○  | かやうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>こんさいのみそマヨあえ🍷                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、ちくわ<br>あおのりこ、とりさきみ、みそ                     | わかめごはん<br>うどん、てんぷらこ、あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ、さとう       | にんじん、たまねぎ<br>こまつな、ねぎ<br>れんこん、キャベツ、ごぼう                             | 615<br>(773)      | 23.4<br>(28.2) |                |
| 3水   | パン                               | ○  | レタススープ<br>きのこデミグラスハンバーグ<br>ビーンズサラダのごまマヨあえ                        | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>チキンとポークハンバーグ<br>だいず、ひよこめ、とりさきみ              | コッペパン<br>じゃがいも、ごまあぶら<br>ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ       | レタス、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、しめじ<br>えだまめ、スイートコーン、きゅうり                 | 612<br>(781)      | 29.5<br>(36.4) |                |
| 4木   | ごはん                              | ○  | はるさめスープ<br>やきシューマイ 小2こ中3こ<br>ピビンバ                                | ぎゅうにゅう<br>ポークシューマイ、ぶたにく                                       | ごはん<br>はるさめ<br>さとう、ごまあぶら、ごま                     | にんじん、しいたけ、きくらげ<br>たまねぎ、ねぎ<br>ぜんまい、にんにく<br>ほうれんそう、もやし              | 605<br>(790)      | 23.4<br>(29.2) |                |
| 5金   | ごはん                              | ○  | さつまいものみそしる<br>あじのやくみじょうゆかけ<br>だいずとしじきのいために<br>キャンディチーズ 2こ        | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ、みそ、あじ、だいず<br>ひじき、あぶらあげ、ちくわ<br>キャンディチーズ         | ごはん<br>さつまいも<br>ごま、さとう、でんぶん、あぶら                 | にんじん、たまねぎ<br>ねぎ、にんにく、しょうが、ゆず                                      | 606<br>(765)      | 26.8<br>(32.4) |                |
| 8月   | 学校給食<br>研究事業<br>ごはん              | ○  | さけがさかおるホットんじる<br>とりにくとれんこんのあまからあげ<br>ほうれんそうときりばしだいこんの<br>ばくばくあえ🍷 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ、みそ<br>とりにく、まぐろあぶらづけ                        | ごはん<br>さけがさ<br>でんぶん、あぶら<br>さとう                  | だいこん、たまねぎ、にんじん<br>ごぼう、こんにゃく、ねぎ<br>れんこん、ほうれんそう<br>きりばしだいこん、スイートコーン | 647<br>(828)      | 28.2<br>(35.1) |                |
| 9火   | ごはん                              | ○  | だいこんカレー<br>ライスパスタサラダ<br>ヨーグルト                                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、チキンハム<br>ヨーグルト                                 | ごはん<br>じゃがいも<br>ライスパスタ、ごま、さとう<br>ごまあぶら          | たまねぎ、にんじん<br>だいこん、にんにく<br>キャベツ、スイートコーン                            | 634<br>(801)      | 22.9<br>(27.6) |                |
| 10水  | アップルパン                           | ○  | ぐだくさんコンソメスープ<br>チキンナゲット 2こ<br>ブロッコリーとれんこんのマリネ🍷                   | ぎゅうにゅう<br>チキンウインナー<br>チキンナゲット                                 | アップルパン<br>じゃがいも、あぶら<br>オリーブあぶら、さとう              | にんじん、キャベツ<br>たまねぎ、パセリ<br>ブロッコリー、れんこん                              | 623<br>(820)      | 24.2<br>(30.2) |                |
| 11木  | ごはん                              | ○  | にくとじゃがいものうまに<br>さわらのみそたれかけ<br>わかめときゅうりのすのもの                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちくわ、さわら、みそ<br>わかめ                              | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう、でんぶん                        | しょうが、にんじん<br>たまねぎ、いとこんにゃく<br>きゅうり                                 | 619<br>(788)      | 28.1<br>(34.7) |                |
| 12金  | ごはん                              | ○  | ぐだくさんすいぎょうざ<br>とりにくのたつたあげ<br>小2こ中3こ<br>チャブチエ                     | ぎゅうにゅう<br>すいぎょうざ、とりにく<br>ぶたにく                                 | ごはん<br>ごまあぶら、でんぶん、あぶら<br>はるさめ、さとう、ごま            | しいたけ、にんじん、たまねぎ<br>もやし、にら、にんにく、しょうが<br>ねぎ、きくらげ、ほししいたけ              | 665<br>(863)      | 28.5<br>(37.2) |                |
| 15月  | ごはん                              | ○  | ふゆやさしいりみそしる<br>さばのまつかぜやき<br>さんしよくのおかかあえ                          | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ、あぶらあげ<br>みそ、さば、かつおぶし                           | ごはん<br>さとう、ごま                                   | にんじん、はくさい、だいこん<br>たまねぎ、ねぎ<br>ブロッコリー、スイートコーン                       | 594<br>(757)      | 23.3<br>(28.4) |                |
| 16火  | ごはん                              | ○  | にくだんごスープ<br>ハムステーキ<br>キムチいため                                     | ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>ポロニアステーキ、ぶたにく                              | ごはん<br>はるさめ、ごまあぶら                               | にんじん、たまねぎ<br>もやし、ねぎ<br>はくさいキムチ、キャベツ、にら                            | 634<br>(813)      | 26.7<br>(32.6) |                |
| 17水  | パン                               | ○  | ポークビーンズ<br>たらフライのオーロラソースかけ<br>やさしいサラダ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br>たらのごめこフライ                               | コッペパン<br>じゃがいも、さとう、あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>オリーブあぶら | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり  | 637<br>(823)      | 26.8<br>(33.8) |                |
| 18木  | ごはん                              | ○  | かすじる<br>キャベツつくねのてりやき<br>ひじきふりかけ🍷                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ<br>とうふ、みそ、キャベツつくね<br>ひじき、しらすばし、かつおぶし | ごはん<br>さけがさ<br>さとう、でんぶん<br>ごま、あぶら               | にんじん、だいこん<br>こんにゃく、ねぎ   | 615<br>(779)      | 25.4<br>(30.8) |                |
| 19金  | かとう夢プラン<br>げんりょう<br>キャロット<br>ピラフ | ○  | さつまいもシチュー<br>グリルチキン<br>だいこんサラダのドレッシングあえ<br>おたのしみケーキ              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とりにく、かつおぶし                                     | キャロットピラフ<br>さつまいも、さとう<br>でんぶん、オリーブあぶら<br>チョコケーキ | にんじん、たまねぎ、しめじ<br>パセリ、しょうが、にんにく<br>だいこん、きゅうり                       | 677<br>(875)      | 23.1<br>(29.8) |                |
| 22月  | 冬至献立<br>ごはん                      | ○  | うんもりじる<br>とりにくのゆずかおりあげ<br>小2こ中3こ<br>れんこんのきんぴら🍷                   | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ、とりにく<br>さつまあげ                                 | ごはん<br>うどん<br>でんぶん、あぶら<br>さとう、ごま                | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ<br>しめじ、ねぎ、ゆず、れんこん                                  | 606<br>(783)      | 25.0<br>(32.8) |                |
| 23火  | ごはん                              | ○  | かんとうに<br>だしまきたまご<br>さんしよくのごまあえ                                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、さつまあげ、あつあげ<br>だしまきたまご                          | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう、ごま                          | にんじん、こんにゃく、だいこん<br>ブロッコリー、スイートコーン                                 | 634<br>(786)      | 28.2<br>(33.3) |                |
| 🍷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。<br>※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。<br>※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          | 627<br>(803)   | 25.9<br>(32.2) |