

# 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



このマークは「食の安心安全」の基準をクリアした商品に付与される認定されたものです。

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のになる	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		
							12才~ kcal	たん白質 g	
1 月	ごはん	○	だいこんとぶたにくのいたために とりにくのみそたれかけ ごまじやこサラダ	きゅうにゅう ぶたにく,あつあげ とりにく,みそ,しらすぼし	ごはん さとう,ごまあぶら,でんぶん あぶら,ごま	こんにゃく,だいこん,にんじん たまねぎ,さやいんげん しいたけ,しょうが,にんにく キヤベツ	628 (818)	27.1 (35.1)	
2 火	げんりょう わかめごはん	○	かやくうどん ちくわのいそべあげ こんさいのみそマヨあえ	きゅうにゅう とりにく,かまぼこ,ちくわ あおのり,とりささみ,みそ	わかめごはん うどん,てんぶらこ,あぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう	にんじん,たまねぎ こまつな,ねぎ れんこん,キヤベツ,ごぼう	615 (773)	23.4 (28.2)	
3 水	パン	○	レタススープ きのこデミグラスハンバーグ ビーンズサラダのごまヨアエ	きゅうにゅう ペーパン チキンとポークハンバーグ たいすい,ひよこまめ,とりささみ	コッペパン じゃがいも,ごまあぶら 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 マッシュルーム,しめじ えだまめ,スイートコーン,きゅうり	612 (781)	29.5 (36.4)	
4 木	ごはん	○	はるさめスープ やきշューマイ 小2こ 中3こ ビビンバ	きゅうにゅう ポークシューマイ,ぶたにく	ごはん はるさめ さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,しいたけ,きくらげ たまねぎ,ねぎ ぜんまい,にんにく ほうれんそう,もやし	605 (790)	23.4 (29.2)	
5 金	ごはん	○	さつまいものみそしる あじのやくみじょうゆがけ だいすとひじきのいたために キャンディチーズ 2こ	きゅうにゅう かまぼこ,みそ,あじ,だいす ひじき,あぶらあげ,ちくわ キャンディチーズ	ごはん さつまいも ごま,さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,たまねぎ ねぎ,にんにく,しょうが,ゆず	606 (765)	26.8 (32.4)	
8 月	学校給食 研究事業 ごはん	○	さけかすかおるホッとしたじ とりにくとれんこんのあまからあげ ほうれんそうときほししたいこんの ぱくばくあえ	きゅうにゅう ぶたにく,どうふ,みそ とりにく,まぐろあぶらづけ	ごはん さけかす でんぶん,あぶら さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん ごぼう,こんにゃく,ねぎ れんこん,ほうれんそう きりほししたいこん,スイートコーン	647 (828)	28.2 (35.1)	
9 火	ごはん	○	だいこんカレー ライスバスタラダ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく,チキンハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも ライスバスター,ごま,さとう ごまあぶら	たまねぎ,にんじん だいこん,にんにく キヤベツ,スイートコーン	634 (801)	22.9 (27.6)	
10 水	アップルパン	○	ぐだくさんコンソメスープ チキンナゲット 2こ プロッコリーとれんこんのマリネ	きゅうにゅう チキンウインナー チキンナゲット	アップルパン じゃがいも,あぶら オリーブあぶら,さとう	にんじん,キヤベツ たまねぎ,パセリ プロッコリー,れんこん	623 (820)	24.2 (30.2)	
11 木	ごはん	○	にくとじやがいものうまに さわらのみそたれかけ わかめときゅうりのすのもの	きゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,さわら,みそ 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,いとこんにやく きゅうり	619 (788)	28.1 (34.7)	
12 金	ごはん	○	ぐだくさんすいぎょうざ とりにくのたつたあげ 小2こ 中3こ チャブチエ	きゅうにゅう すいぎょうざ,とりにく ぶたにく	ごはん ごまあぶら,でんぶん,あぶら はるさめ,さとう,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ もやし,にら,にんにく,しょうが ねぎ,きくらげ,ほししいたけ	665 (863)	28.5 (37.2)	
15 月	ごはん	○	ふゆやさいりいもしる さばのまつかせやき さんしょくのおかかあえ	きゅうにゅう かまぼこ,あぶらあげ みそ,さば,かつおぶし	ごはん さとう,ごま	にんじん,はくさい,だいこん たまねぎ,ねぎ プロッコリー,スイートコーン	594 (757)	23.3 (28.4)	
16 火	ごはん	○	にくだんごスープ ハムステーキ キムチいため	きゅうにゅう にくだんご ボロニアステーキ,ぶたにく	ごはん はるさめ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ もやし,ねぎ はくさいキムチ,キヤベツ,これら	634 (813)	26.7 (32.6)	
17 水	パン	○	ポークビーンズ たらフライのオーロラソースかけ やさいサラダ	きゅうにゅう ぶたにく,だいす たらのこめごフライ	コッペパン じゃがいも,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん キヤベツ,きゅうり	637 (823)	26.8 (33.8)	
18 木	ごはん	○	かすじる キヤベツつくねのてりやき ひじきふりかけ	きゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ,ちくわ とうふ,みそ,キヤベツつくね ひじき,しらすぼし,かつおぶし	ごはん さけかす さとう,でんぶん ごま,あぶら	にんじん,だいこん こんにゃく,ねぎ	615 (779)	25.4 (30.8)	
19 金	かとう夢プラン げんりょう キャロット ピラフ	○	さつまいもシチュー グリルチキン だいこんサラダのドレッシングあえ おたのしみケーキ	きゅうにゅう ぶたにく,とりにく,かつおぶし	キヤロットピラフ さつまいも,さとう でんぶん,オリーブあぶら チョコレート	にんじん,たまねぎ,しめじ パセリ,しょうが,にんにく だいこん,きゅうり	677 (875)	23.1 (29.8)	
22 月	冬至献立 ごはん	○	うんもりじる とりにくのゆずかおりあげ 小2こ 中3こ れんこんのきんひら	きゅうにゅう あぶらあげ,とりにく さつまあげ	ごはん うどん でんぶん,あぶら さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ しめじ,ねぎ,ゆず,れんこん	606 (783)	25.0 (32.8)	
23 火	ごはん	○	かんとうに だしまきたまご さんしょくのごまあえ	きゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,あつあげ だしまきたまご	ごはん じゃがいも さとう,ごま	にんじん,こんにゃく,だいこん プロッコリー,スイートコーン	634 (786)	28.2 (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。 ※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	627 (803)	25.9 (32.2)