

令和8年10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	
1 木	ごはん	○	さつまじる とりにくのてりやき 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、かまぼこ、みそ とりにく まぐろあぶらづけ、ひじき	ごはん さつまいも さとう、でんぶ ごま、ごまあぶら、オリーブあぶら	にんじん、とうがん、ねぎ キャベツ、スイートコーン	607 (789)	25.2 (32.5)	
2 金	ごはん	○	ワタンスープ ハムステーキ キムチいため	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアステーキ ぶたにく	ごはん タンメン ごまあぶら	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、もやし、ねぎ はくさいキムチ、キャベツ、にら	588 (749)	27.0 (33.0)	
5 月	ごはん	○	にくだんごスープ はるまき やさいととうふのチャンプルー	ぎゅうにゅう にくだんご はるまき とうふ、ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ キャベツ	693 (901)	24.1 (29.9)	
6 火	ごはん	○	ばちじる さわらのみそたれかけ こうやとうふのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら、みそ こうやとうふ、とりにく	ごはん そうめんばち さとう、でんぶ	にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ ほししいたけ	585 (749)	27.4 (33.9)	
7 水	こくとうパン	○	ポークビーンズ チキンナゲット 2こ キャベツのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたいず チキンナゲット まぐろあぶらづけ	こくとうパン じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	638 (818)	29.9 (37.0)	
8 木	げんりよう ごはん	○	トトラーメン タツカンジョン 小2こ 中3こ だいこんとわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ、わかめ	ごはん ちゅうかめん でんぶ、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、ほうれんそう ねぶかねぎ、ダイストマト にんにく だいこん	615 (806)	28.6 (37.2)	
9 金	目に良い献立 ごはん	ジョア	きのこカレー かぼちゃのサラダ キャンディチーズ	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	592 (767)	21.1 (26.3)	
13 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 こめチキンカツ、みそ ポークハム	ごはん さとう、でんぶ 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	659 (844)	28.1 (35.0)	
14 水	パン	○	くたくさんコンソメスープ きのこデミグラスハンバーグ ビーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンとポークハンバーグ だいたいず、ひよこめ、とりさき	ごはん コッペパン じゃがいも ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、キャベツ たまねぎ、パセリ 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	629 (807)	29.2 (36.6)	
15 木	ごはん	○	ひめじおでん さばのしおやき じゃこピーマン 	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ さつまあげ、あつあげ さば、しらすぼし、くわかめ	ごはん じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが ピーマン、ごぼう	645 (818)	28.6 (35.3)	
16 金	ごはん	○	なすのみそじる 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、みそ とりにく	ごはん さとう、さつまいも、あぶら でんぶ、くろごま	なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく	618 (791)	24.2 (29.6)	
19 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	しょうが、にんじん たまねぎ、いとこんにゃく きゅうり	599 (763)	28.4 (34.9)	
20 火	かとう夢プラン ごはん	○	ぶたじる かとうさんコロツケ ひじきふりかけ  すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ ひじき、しらすぼし、かつおぶし	ごはん かとうさんコロツケ、あぶら ごま、さとう すだちゼリー	にんじん、とうがん、ごぼう こんにゃく、ねぎ	634 (793)	21.5 (25.9)	
21 水	げんりよう パン	○	やきそば チキンウインナーの ケチャップかけ 小2 中1 中1 中1 ブロック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 チキンウインナー	ごはん コッペパン やきそばめん、さとう でんぶ オリーブあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ ブロックリー、にんじん	626 (833)	29.9 (38.8)	
22 木	ごはん	○	ハヤシライス ライスパスタサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	ごはん ライスパスタ、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく キャベツ、スイートコーン	630 (792)	21.7 (26.0)	
23 金	ごはん	○	とうふのみそじる さんまのかばやき きんぴらごぼう 	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、みそ さんま さつまあげ	ごはん でんぶ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ えのき、ねぎ こんにゃく、ごぼう	633 (781)	22.0 (25.4)	
26 月	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、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶ	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	593 (778)	20.5 (25.4)	
27 火	ごはん	○	すきやき ニシンのやくみじょうゆかけ  さんしよのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ にしん かつおぶし	ごはん やきふ、さとう ごま、でんぶ	たまねぎ、はくさい、いとこんにゃく ごぼう、もやし、ねぶかねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、ゆず、にんじん ブロックリー、スイートコーン	607 (754)	27.8 (32.7)	
28 水	パン	○	かぼちゃシチュー タンドリーチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	コッペパン さとう、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ しめじ、パセリ しょうが、にんにく スイートコーン、キャベツ	628 (817)	29.0 (36.9)	
29 木	ごはん	○	じゃがいものみそじる だしまたまごのあんかけ にくとごぼうのうまに 	ぎゅうにゅう あぶらあげ、かまぼこ とうふ、みそ だしまたまご、ぎゅうにく	ごはん じゃがいも さとう、でんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ ごぼう、しょうが	615 (767)	25.3 (29.7)	
30 金	ハロウィン献立 げんりよう キャロットピラフ	ジョア	レタススープ かぼちゃひきにくフライ だいたいずのフレンチサラダ ハロウィンゼリー	ジョア(ブレン) ベーコン だいたいず、まぐろあぶらづけ	キャロットピラフ じゃがいも、ごまあぶら かぼちゃひきにくフライ、あぶら さとう、ハロウィンゼリー	レタス、たまねぎ、にんじん きゅうり	606 (767)	20.7 (25.1)	
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	621 (794)	25.7 (31.7)