



5月の給食だより



2020/5/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	1人あたり (kcal)
7(木)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	359 13 14
8(金)	えんどうごぼん えびのてんぷら 茹でブロッコリー・みそ汁 かしわ餅	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布。 えび(フライ用) 小麦粉 卵 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉。 ブロッコリー。/豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 かしわ餅(市販)	168 114 13・48 165
11(月)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 デ) いよかん 菓子	米。 じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 いよかん。/せんべい。	143 146 59 23・222
12(火)	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 棒チーズ 菓子	米 ふりかけ。 豚肉 芽ひじき れんこん 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 棒チーズ。/せんべい。	150 86 52 58・186
13(水)	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 ☆さつまいもの素揚げ	米。 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 じゃがいも。 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。代替) 豚肉。 さつまいも 油。	143 147 62 91
14(木)	ごはん さわらのマヨネーズ焼き・茹でブロッコリー(とんかつソース) みそ汁 バナナ・菓子	米。 さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油 代替) 豚肉。/ブロッコリー とんかつソース。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ。 バナナ。せんべい。	143 208・19 60 173・34002
15(金)	ごはん ミートローフ・茹で野菜 みそ汁 ☆きなこラスク	米。 豚ひき肉 ひじき缶 パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ。/ブロッコリー 人参。 はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節。 食パン きな粉 バター 上白糖。	143 151・5 52 85.8
18(月)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。 ヨーグルト。	323 13 50
19(火)	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ ☆ぶどうジュースゼリー・菓子	ロールパン 卵 ベーコン たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 コーン。 ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素。 ぶどうジュース ゼリーの素。/せんべい。	142 138 65 186・222
20(水)	ごはん 焼き魚・ほうれん草の磯部和え すまし汁 デ) いよかん ☆かぼちゃのお焼き	米。 さば 塩 油 代替) 豚肉。ほうれんそう キャベツ きざみやきのり 濃口醤油。 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 いよかん。/小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖。	143 115・8 42 23・77.4
21(木)	ごはん からあげ・茹でキャベツ(ケチャップ) 中華スープ ☆かわりあべかわ	米。 鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉。 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい 野菜スープの素 濃口醤油 油。 マカロニ きな粉 上白糖。	143 186・14 59 75.6
22(金)	弁当日	いちごロール。	89
25(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮・きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 ☆いちご蒸しパン	米。 /鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉。/きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢。 豚肉 大根 人参 じゃがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ。 ホットケーキミックス いちご 上白糖。	143 114・15 85 49.8
26(火)	ロールパン ビーフソテー・茹で空豆 野菜スープ デ) バナナ 菓子	ロールパン。 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油。/そらまめ 塩。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油。 バナナ。/せんべい。	142 112・16 81 28・45
27(水)	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ・みそ汁 りんご・菓子	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉。 キャベツ。/かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ 削り節 みそ。 りんご。/かりんとう。	143 134 8・65 26
28(木)	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	ロールパン。 /木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) じゃがいも。 はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素。 加熱用ポップコーン 油 塩。/フレッシュゼリー。	142 184 30 22.8・14
29(金)	ごはん えんどうの卵とじ・若竹煮 みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米。 /さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 コーン。/たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油。 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節。 型抜きチーズ。/ビスケット。	143 161・10 52 51・21



☆印は手作りおやつです。*毎日牛乳がつきます。

