



4月の給食だより

池田市立やまぼと学園

実施日	献立	食品名	エネルギー(kcal)
8(水)	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 ☆キャラットケーキ	米。 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいだけ ほうれんそう 油 三温糖 濃口醤油。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 人参 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 油 上白糖 卵 スキムミルク バター。	143 95 58 136
9(木)	ロールパン じゃがいものミートソース煮 豆乳スープ デ) キウイ ☆お好み焼き	ロールパン。 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ はくさい 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール)。 キウイフルーツ。/豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 粉かつお 油 あおのり とんかつソース。	142 127 88 17・70.2
10(金)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 キウイ・菓子	米。 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 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。 キウイフルーツ。/せんべい。	143 83 52 17・22.2
13(月)	ごはん ハンバーグ・茹でブロッコリー コーンスープ バナナ・菓子	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。/ブロッコリー。 じゃがいも コーン缶(クリーム) たまねぎ 人参 パセリ ポターージュの素 スキムミルク。 バナナ。/せんべい。	143 178・13 95 26・22.2
14(火)	ゆかりごはん えんどうの卵とじ 沢煮碗 デ) りんご 型抜きチーズ	米 ぶりかけ。 さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいだけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩。 豚肉 大根 人参 たけのこ缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉。 りんご。/型抜きチーズ。	150 161 40 20・5.1
15(水)	ぶりかけごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米 ぶりかけ。 豚肉 煮干大根 油揚げ 人参 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 プレーンヨーグルト。	150 110 63 43
16(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ ☆みたらしだんご	ロールパン。 たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖。 マカロニ ハム(ボンレス) 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩。 絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	142 111 141 49
17(金)	ごはん からあげ・茹でキャベツ かきたま汁 わらび餅	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。/キャベツ とんかつソース。 卵 木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 わらび粉 きな粉 上白糖。	143 186・15 62 55.8
20(月)	中華丼 みそ汁 デ) いよかん ☆かわりあべかわ	米 豚肉 干しいだけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう わかめ 削り節 みそ。 いよかん。/マカロニ きな粉 上白糖。	228 64 23・75.6
21(火)	ごはん 焼き魚・たけのこの煮物 みそ汁 焼きそば・菓子	米。 さわら 塩 油。/豚肉 たけのこ缶 人参 濃口醤油 三温糖 削り節。 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節。 中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。/菓子。	143 115・29 52 136
22(水)	ごはん 高野豆腐のきめ煮・ブロッコリーのおかか和え そうめんのすまし汁 フレッシュゼリー	米。 鶏肉 高野豆腐 はくさい人参 干しいだけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒。/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 フレッシュゼリー。	143 114・13 52 22
23(木)	ロールパン オムレツ風 かぼちゃの豆乳スープ キーウイ・菓子	ロールパン。 卵 むきえび ベーコン たまねぎ しめじ グリンピース トマトケチャップ 油 豚肉。 豚肉 かぼちゃ レタス 人参 青ねぎ 豆乳 野菜スープの素。 キウイフルーツ。/せんべい。	142 139 62 17・22.2
24(金)	弁当日	いちごロール。	89
27(月)	ごはん 豚肉とれんこんのきんぴら みそ汁 ☆フライドポテト	米。 豚肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 じゃがいも サラダ油 塩。	142 97 62 55.8
28(火)	ごはん 煮魚・酢の物 すまし汁 ☆フルーツコーンフレーク	米。 さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。/きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 みかん缶 もも缶 りんご バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	142 177・16 29 49.8
30(木)	ロールパン えびポターージュ ほうれん草サラダ ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	ロールパン。 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 油 ポターージュの素 スキムミルク。 ほうれんそう 冷凍コーン大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 加熱用ポップコーン 油 塩。/フレッシュゼリー。	142 108 92 22.8・22.2



☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。

