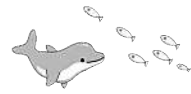




# 7月の給食だより



2020/7/1

池田市立やまばと学園

実施日	曜日	献立	食品名	1人分 (kcal)
7月1日	水	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ ☆きなこ蒸しパン	米。 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい 人参 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉。 米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	143 80 45 83.4
7月2日	木	ロールパン 鮭とじゃが芋のグラタン ビーフンスープ ☆きなこ団子	ロールパン。 鮭 じゃがいも たまねぎ ピザ用チーズ にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 ビーフン 豚肉 たけのこ缶 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油。 白玉粉 絹こし豆腐 きな粉 上白糖。	142 191 73 58.8
7月3日	金	ふりかけごはん 柳川風 みそ汁 茹で枝豆・菓子	米 ふりかけ。 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替) 豚肉。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 えだまめ。/せんべい。	186 145 61 486・222
7月6日	月	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 豚肉 なす とうもろこし かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 ヨーグルト(プレーン)。	345 68 43
7月7日	火	ごはん えびフライ・茹でキャベツ セタ汁 ゼリー(セタ)	米。 えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉。 / キャベツ。 そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ゼリー。	143 118・8 52 42
7月8日	水	焼肉丼 すまし汁 すいか	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉。 大根 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 すいか。	275 29 15.6
7月9日	木	ごはん 鮭のごま焼き・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツポンチ	米。 鮭 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替) 豚肉。 / ブロッコリー。 さつまいも たまねぎ 人参 わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 りんご パナナ バイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁)。	143 154・13 82 47.4
7月10日	金	ごはん ピーマン入りハンバーグ・茹でキャベツ 春雨スープ デ) パナナ・☆ホットケーキ	米。 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉。 / キャベツ。 はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 パナナ。 / ホットケーキミックス 油。	143 160・8 30 28・49.2
7月13日	月	ごはん なすの味噌炒め すまし汁 すいか・菓子	米。 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉。 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 すいか。/せんべい。	143 114 42 258・222
7月14日	火	黒糖コッペパン ビーフンソテー じゃがいものスープ 茹で枝豆・菓子	黒糖コッペパン。 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。 ベーコン たまねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。 えだまめ。/せんべい。	119 112 45 48.6・18
7月15日	水	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デ) メロン・☆かぼちゃのお焼き	米。 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 上白糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれんそう。 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。 アムスメロン。/小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖。	143 147 62 15・77.4
7月16日	木	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ ☆わらび餅	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 おつゆ麩 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 コーン。 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま。 わらび粉 きな粉 上白糖。	142 140 59 55.8
7月17日	金	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	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。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	143 134・8 56 49.2
7月20日	月	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆ポップコーン・メロン	米。 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。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 加熱用ポップコーン 油 塩。 / アムスメロン。	143 110 58 228・17.3
7月21日	火	食パン トマトと卵のスープ マカロニサラダ デ) キウイ・ミニたいやき	食パン いちごジャム。 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 コーン。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩。 キウイフルーツ。/ミニたいやき。	143 85 141 17・11.4
7月22日	水	ごはん さばのチョリム・ごまあえ わかめと大根のスープ ☆フルーツヨーグルト和え	米。 さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢 代替) 豚肉。 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 油揚げ わかめ たまねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま。 パナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	143 162・21 40 43.2
7月27日	月	ゆかりごはん ひじきと五目煮豆 みそ汁 デ) パナナ・ふかしいも	米 ゆかり。 大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 パナナ。/さつまいも。	150 92 58 28・64.2
7月28日	火	食パン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ りんご・菓子	食パン いちごジャム。 なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール)。 りんご。/せんべい。	143 174 88 40・22.2
7月29日	水	ごはん 煮魚・酢の物 みそ汁 もも缶・菓子	米。 さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉。 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶。/せんべい。	143 177・16 82 20.8・37
7月30日	木	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のチキンナゲット・茹でキャベツ 野菜スープ ☆ぶどうジュースゼリー	ロールパン。 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗ごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 スープストック 油 代替) 豚ひき肉。 / キャベツ トマトケチャップ。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。	142 166・14 81 31
7月31日	金	ハヤシライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	367 35 35.3

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつかます。 \*3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムがつかます。