



# 9月の給食だより



2020/9/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	I初年 - (kcal)
1(火)	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー コーンスープ ぶどう・菓子	食パン いちごジャム。 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。 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。 巨峰。 /ビスケット。	143 112 95 24・21
2(水)	ごはん みそかつ・茹でキャベツ すまし汁 デ) もも缶・☆栗とレーズンの蒸しパン	米。 豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油。 / キャベツ。 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 もも缶。 / ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 バニラエッセンス ベーキングパウダー。	143 151・8 29 30・63
3(木)	ごはん さばの煮付け・ブロッコリーのごまあえ すまし汁 ☆ドーナツボール	米。 さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油。	143 173・32 42 101
4(金)	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 かぼちゃとわかめのみそ汁 フレッシュゼリー	米。 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。 かぼちゃ 木綿豆腐 玉ねぎ わかめ 大根 かぶ みそ 削り節。 フレッシュゼリー。	143 128 76 44
7(月)	パンクインカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 豚肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 ヨーグルト(プレーン)。	339 68 43
8(火)	トースト(以上児は食パン) フライ魚 野菜スープ デ) バナナ・☆さつまいもの芋もち	食パン いちごジャム。 鮭 小麦粉 パン粉 塩 トマトケチャップ 油。 豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 バナナ。 / さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖 バター。	143 170 57 28・87.6
9(水)	ゆかりごはん 炒り豆腐 みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米 ゆかり。 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリンピース 油 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 削り節 みそ。 型抜きチーズ。 / クラッカー。	150 95 65 51・22.2
10(木)	マグロのフレーク丼 ほうれん草のかきたま汁 ぶどう・菓子	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉。 卵 ほうれん草 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉。 巨峰。 / せんべい。	288 59 24・21
11(金)	ごはん・味付けのり 筑前煮 みそ汁 種なし柿・菓子	米。 / 味付けのり。 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう きぬさや 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 種なし柿。 / せんべい。	143 125 82 24・15
14(月)	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん。	30 87 52 57
15(火)	中華おこわ 油林鶏・茹でキャベツ 中華スープ ☆プリン	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 / キャベツ。 木綿豆腐 わかめ 人参 野菜スープの素 濃口醤油。 プリンミックス 上白糖 代替) 豆乳プリン(ゼラチン 豆乳 上白糖)。	177 207・8 59 49
16(水)	ごはん 鮭のごま焼き・茹でキャベツ みそ汁 ☆ドーナツボール	米。 鮭 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油。 / キャベツ とんかつソース。 はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油。	143 154・15 64 100.8
17(木)	ロールパン 野菜ソテー ポターージュ デ) バナナ・☆みたらしだんご	ロールパン。 豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 塩 油。 むきえび 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポターージュの素 スキムミルク バター。 バナナ。 / 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	142 52 122 28・48.6
18(金)	ごはん 五目厚焼き・ごまあえ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉・コーン。 ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ 油揚げ たまねぎ しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	143 103・21 60 49.2
23(水)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	米 牛肉 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。	362 13 44
24(木)	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ デ) 種なし柿・☆きな粉おはぎ	黒糖コッペパン。 スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油。 種なし柿。 / 米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	199 182 81 24・91.8
25(金)	ごはん 魚のあんかけ・梅肉和え 青菜のすまし汁 ☆わらび餅	米。 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉。 / 大根 人参 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 小松菜 木綿豆腐 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 わらび粉 きな粉 上白糖。	143 206・21 22 55.8
28(月)	ゆかりごはん 五目煮豆 みそ汁 梨・菓子	米 ゆかり。 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 かぼちゃ 木綿豆腐 たまねぎ はくさい わかめ 削り節 みそ。 梨。 / せんべい。	186 99 65 30・22.2
29(火)	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ ☆焼きそば	食パン いちごジャム。 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油 代替) 豚肉・コーン。 ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。 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。	143 145 81 136.2
30(水)	ごはん れんこん団子甘酢かけ・茹でブロッコリー みそ汁 十五夜ゼリー	米。 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 / ブロッコリー。 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。 十五夜ゼリー。	143 185・13 52 29

☆印は手作りおやつです。

\*毎日牛乳がつきます。

\*3歳児未満児はトーストに、3歳以上児は食パンにジャムが付きます。