



8月の給食だより



2020/8/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	I値* - (kcal)
3(月)	ごはん	米。	143
	なすのそぼろ煮	豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節。	135
	みそ汁	木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。	64
	☆かわりあべかわ	マカロニ きな粉 上白糖。	76
4(火)	ごはん	米。	143
	ひじき団子あんかけ・茹でブロッコリー	豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉。 / ブロッコリー。	172・13
	すまし汁 すいか・菓子	大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 すいか。 / せんべい。	29 26・22.2
5(水)	ごはん・味付けのり	米。 / 味付けのり。	143・32
	伴三糸	はるさめ ハム(ボンレス) 人参 きゅうり コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま。	97
	冬瓜のスープ	とうがん 豚肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油。	49
	☆フルーツ白玉	みかん缶 バナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐。	64
6(木)	ゆかりごはん	米 ゆかり。	186
	五目煮豆	大豆 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 代替) 豚肉。	78
	みそ汁	木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	62
	デ) キウイ・茹でとうもろこし	キウイフルーツ。 / とうもろこし。	17・34.2
7(金)	ごはん	米。	143
	蒲焼風・茹でキャベツ	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。	134・8
	みそ汁 ☆じゃが丸	大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 じゃがいも 片栗粉 塩 きざみやきのり バター サラダ油。	52 43.8
17(月)	ごはん	米。	143
	かぼちゃと昆布の旨煮	鶏肉 かぼちゃ 糸昆布 人参 グリンピース 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油 代替) 豚肉。	130
	みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。	60
	☆ポップコーン・りんご	加熱用ポップコーン 油 塩。 / りんご。	22.8・15.6
18(火)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。 / スパゲッティ なす バター 牛ひき肉 人参	119
	なす入りミートスパゲッティ	たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替) 豚ひき肉。	198
	コーンスープ	むきえび じゃがいも クリームコーン缶 たまねぎ 人参 パセリ ポタージュの素 スキムミルク。	95
	デ) メロン・☆わらび餅	アムスメロン。 / わらび粉 きな粉 上白糖。	25・55.8
19(水)	ごはん	米。	143
	魚の照り焼き・きゅうりのごまあえ	さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉。 / きゅうり 白すりごま 塩。	122・7
	かきたま汁 いちごロール	卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉。 いちごロール。	64 89
20(木)	ゆかりごはん	米 ゆかり。	186
	冬瓜あんかけ	とうがん 豚ひき肉 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節。	61
	にゅうめん	そうめん 人参 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。	100
	☆ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト。	58.8
21(金)	混ぜご飯	米 人参 エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油。	104
	マッシュポテトのオープン焼き	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ パン粉 油 パセリ。	121
	ほうれん草スープ	木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 野菜スープの素 油。	69
	☆みかんだっぶりゼリー	みかんジュース 濃縮還元 みかん缶 ゼリーの素 上白糖。	43.8
24(月)	カレーライス	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。	323
	煮びたし	キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。	13
	フレッシュゼリー	フレッシュゼリー。	66
25(火)	トースト(以上児は食パン)	食パン いちごジャム。 / かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ	143
	かぼちゃのキッシュ	ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう ピザ用チーズ 代替) 豚肉 コーン。	189
	野菜スープ	豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。	33
	デ) キウイ・☆あんこ団子	キウイ。 / 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき(こしあん)。	17・61.8
26(水)	ごはん	米。	143
	白身魚のあんかけ・茹で野菜	メルルーサ 土生姜 塩 片栗粉 油 濃口醤油 三温糖 片栗粉 削り節 代替) 豚肉。 / ブロッコリー 人参。	129・5
	みそ汁 すいか・菓子	はくさい ごぼう 人参 小松菜 豚肉 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 すいか。 / ビスケット。	56 25.8・21
27(木)	ロールパン	ロールパン 小。 / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉	142
	豆腐のグラタン	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。	184
	レタスのスープ	ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素。	67
	茹でとうもろこし・菓子	とうもろこし。 / せんべい。	34.2・26.4
28(金)	カレー風味ピラフ	米 たまねぎ 人参 ピーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油。	171
	チキンカツ	鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉。	222
	野菜スープ	ベーコン はくさい えのきだけ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。	81
	メロン・菓子	アムスメロン。 / せんべい。	25.2・22.2
31(月)	ごはん	米。	143
	豚肉とひじきの炒り煮	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。	83
	みそ汁 ☆お好み焼き・菓子	チンゲンサイ 人参 たまねぎ えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節。 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 あおりの(素干し) とんかつソース。 / せんべい。	20 117・22.2

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつかます。

* 3歳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。