



6月の給食だより



2020/6/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	エネルギー (kcal)
15(月)	ごはん なすのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス 人参 上白糖 油。	143 135 53 63
16(火)	ロールパン 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	ロールパン。 豚肉 はくさい むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 代替)りんご。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	142 71 141 228・14
17(水)	マグロのフレーク丼 かきたま汁 ☆フルーツあえ 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 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉。 もも缶 バナナ キウイフルーツ パイン缶。 せんべい。	288 62 28.2 22.2
18(木)	ごはん メルルーサのから揚げ・梅肉和え すまし汁(白玉麩) デ)りんご 型抜きチーズ	米。 /メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替)豚肉。 /ほうれんそう はくさい 人参 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 りんご。 /型抜きチーズ。	143 99・21 28 12・51
19(金)	ふりかけごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ みそ汁 ☆バナナフィン	米 ふりかけ。 /鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 土生姜 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ えのきだけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替)豚ひき肉。 かぼちゃ 人参 えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 バナナ。	150 186 66 27
22(月)	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。	323 13 14
23(火)	ごはん 豆腐のチャンプル ポトフ ☆オレンジケーキ	米。 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 代替)豚肉 じゃがいも。 ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 ホットケーキミックス オレンジジュース 油 上白糖 みかん缶。	143 136 90 58.8
24(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き・茹でキャベツ ビーフンスープ デ)バナナ 菓子	米。 豚肉 土生姜 たまねぎ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん。 /キャベツ。 ビーフン ベーコン 卵 人参 しめじ たまねぎ 青ねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 バナナ。 /ビスケット。	143 108・8 73 28・21
25(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー キウイ・菓子	ロールパン。 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 代替)豚肉。 キャベツ 人参 ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう。 キウイフルーツ(黄肉種)。 /せんべい。	142 111 60 26・22.2
26(金)	ごはん 野菜のかきあげ みそ汁 ☆ホットケーキ	米。 さつまいも むきえび 人参 たまねぎ みつば 長いも 小麦粉 油 代替)豚肉。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 油。	143 133 62 49.2
29(月)	ごはん すき焼き風煮・酢の物 すまし汁 バナナ・菓子	米。 /牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃがいも 豚肉。 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /せんべい。	143 136・16 42 26・22.2
30(火)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デ)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。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	143 83 56 17・22.2



☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつきます。

