



# 12月の給食だより



2021/12/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(水)	ごはん えびのてんぷら・茹でブロッコリー すまし汁 ☆りんごケーキ	米。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 / ブロッコリー。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 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 りんご。	137 101・14 41 67.8
2(木)	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ ☆麩のラスク・りんご	ロールパン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 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。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。 おつゆ麩 バター 上白糖。 / りんご。	139 180 56 33・22.2
3(金)	ごはん 魚の梅焼・ごまあえ とんぺい汁 ☆フルーツコーンフレーク	米。 さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油。 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 鶏肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。 みかん缶 もも缶 パナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	137 122・21 53 47.4
6(月)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 ジャガイモ たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	367 39 39
7(火)	ごはん・味付けのり 五目煮豆 みそ汁 ☆ホットドッグ	米。 / 味付けのり。 大豆 鶏肉 たけのこ缶 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。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 コッペパン キャベツ ウィンナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩。	137・27 94 57 229.8
8(水)	ごはん 石狩鍋 梅肉和え デ) みかん ☆キャラメルポテト	米。 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 ジャガイモ 青ねぎ みそ 削り節 バター。 ほうれんそう しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 みかん。 / さつまいも グラニュー糖 バター 油。	137 112 28 49・109.8
9(木)	ごはん とんかつ・茹でキャベツ みそ汁 パイン缶・菓子	米。 豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 / キャベツ。 大根 人参 こんにゃく さといも 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 パイン缶。 / せんべい。	137 135・7 67 11.4・22.2
10(金)	鮭ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆お好み焼き・菓子	米 鮭フレーク。 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。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 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 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 / せんべい。	139 179 41 77.4・22.2
13(月)	ごはん 麻婆豆腐 ジャガイモのスープ デ) みかん ☆抹茶蒸しパン	米。 木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉。 豚肉 たまねぎ ジャガイモ 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん。 / ホットケーキミックス グリンティー 甘納豆(あずき) 豆乳。	137 141 40 49・52.2
14(火)	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ スパゲッティスープ りんご・☆ポップコーン	黒糖コッペパン。 卵 たら ツナ缶 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ。 スパゲッティ ベーコン たまねぎ 人参 冷凍コーン マッシュルーム缶 パセリ 野菜スープの素 油。 りんご。 / 加熱用ポップコーン 油 塩。	155 135 80 22.2・22.2
15(水)	ごはん 照り焼きチキン・茹で野菜 豚汁 型抜きチーズ・菓子	米。 鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油。 / 人参 キャベツ。 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。 型抜きチーズ。 / かりんとう。	137 139・11 92 47・25.2
16(木)	弁当日 いちごロール	いちごロール。 	85.5
17(金)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・茹でキャベツ そうめんのすまし汁 ☆フルーツゼリー	米。 メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 / キャベツ マヨネーズ。 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。 ゼリーの素 キウイフルーツ みかん缶。	137 109・27 59 30
20(月)	ごはん 大根と牛肉の土手煮 みそ汁 ☆豆腐ドーナツ	米。 牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油。 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	137 80 48 90.6
21(火)	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ もも缶・菓子	食パン いちごジャム。 卵 バター ツナ缶 チンゲンサイ 人参 しめじ 油 塩 たまねぎ。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 ジャガイモ 野菜スープの素 油。 もも缶。 / せんべい。	137 137 74 12.6・22.2
22(水)	ごはん 魚の柚子庵焼き・ごまあえ かぼちゃのみそ汁 ☆フライドポテト	米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず。 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 ジャガイモ サラダ油 塩 パセリ。	137 113・21 67 49.8
23(木)	ごはん かす汁 えびいものそぼろに デ) パナナ ☆カレー肉まん	米。 鮭 油揚げ こんにゃく かぶ 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節。 えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 パナナ。 / ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	137 78 111 31・78.6
24(金)	ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 華風卵スープ ☆プリン	米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ 油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 / 人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油。 プリン。 / プリンの素。	137 189・19 59 33.6
27(月)	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 デ) みかん 菓子	米。 牛肉 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 はくさい えのきだけ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん。 / かりんとう。	137 98 56 49・25.2

☆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。