




4月の給食だより



2021/4/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1日 (kcal)
7(水)	ふりかけごはん 炒り豆腐 みそ汁 デ) りんご ☆キャロットケーキ	米 ふりかけ。 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ ほうれんそう 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /人参 小麦粉 塩 ベーキングパウダー サラダ油 上白糖 卵 スキムミルク バター。	150 95 58 20・136
8(木)	ロールパン じゃがいものミートソース煮 豆乳スープ ☆フルーツヨーグルト和え	ロールパン。 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ はくさい 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 (ホール)。 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	142 127 88 43.2
9(金)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 くだもの・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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	143 83 54 17・22.2
12(月)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	323 35 43
13(火)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ デ) りんご 菓子	ロールパン。 たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替) 豚肉。 マカロニ ハム (ボンレス) 人参 きゅうり コーン缶 (ホール) マヨネーズ 塩 代替) りんご。 りんご。 /せんべい。	142 111 141 20・22.2
14(水)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆みたらしだんご	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。 かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	143 110 63 48.6
15(木)	ゆかりごはん えんどうの卵とし 沢煮椀 ☆お好み焼き・菓子	米 ふりかけ。 さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉。 豚肉 大根 人参 たけのこ缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉。 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 あおのり(素干し) とんかつソース。 /せんべい。	150 161 43 70.2・22.2
16(金)	ごはん からあげ・茹でキャベツ みそ汁 ☆わらび餅	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉。 /キャベツ とんかつソース。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 わらび粉 きな粉 上白糖。	143 186・15 61 55.8
19(月)	中華丼 みそ汁 デ) いよかん ☆かわりあべかわ	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう わかめ 削り節 みそ。 いよかん。 /マカロニ きな粉 上白糖。	228 63 23・75.6
20(火)	ごはん 焼き魚・たけのこの煮物 みそ汁 ☆焼きそば・菓子	米。 さわら 塩 油 代替) 豚肉。 /豚肉 たけのこ缶 人参 濃口醤油 三温糖 削り節。 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節。 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。 /せんべい。	143 115・29 51 136.2・22.2
21(水)	焼肉丼 わかめスープ ☆麩のラスク	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉 代替) 豚肉。 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素。 おつゆ麩 バター 上白糖。	275 17 144
22(木)	ロールパン オムレツ風 かぼちゃの豆乳スープ くだもの・菓子	ロールパン。 卵 むきえび ベーコン たまねぎ しめじ グリンピース トマトケチャップ 油 豚肉 代替) コーン じゃがいも。 豚肉 かぼちゃ レタス 人参 青ねぎ 豆乳 野菜スープの素。 キウイフルーツ。 /せんべい。	142 139 62 17・22.2
23(金)	弁当日 菓子ぱん		89
26(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮・ブロッコリーのおかか和え そうめんのすまし汁 ☆フライドポテト	米。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 じゃがいも サラダ油 塩。	143 114・13 54 55.8
27(火)	ごはん 煮魚・酢の物 すまし汁 ☆フルーツコーンフ레이크	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。 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 みかん缶 もも缶 りんご バナナ レーズン 上白糖 コーンフ레이크。	143 177・16 32 49.8
28(水)	ごはん 豚肉とれんこんのきんぴら かきたま汁 デ) りんご ☆ポップコーン	米。 豚肉 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。 卵 木綿豆腐 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。 りんご。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	143 97 65 20・22.8
30(金)	ごはん・味付けのり キャベツのチャンプル みそ汁 くだもの・菓子	米。 /味付けのり。 豚肉 キャベツ 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 油 野菜スープの素 塩 濃口醤油 代替) じゃがいも。 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 バナナ。 /せんべい。	143・32 97 36 43・22.2

☆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。