


5月の給食だより



池田市立やまばと学園

| 実施日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(kcal) |
|-------|---|---|--------------------------------|
| 6(木) | 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 40 |
| 7(金) | えんどうごはん えびのてんぷら・茹でブロッコリー みそ汁 かしわ餅 | 米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 / ブロッコリー。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 かしわ餅。 | 150 114/ 47 165 |
| 10(月) | ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 デザート 菓子 | 米。 じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶。 / せんべい。 | 143 146 59 30・22 |
| 11(火) | ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ 棒チーズ・菓子 | ロールパン。 / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 水 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖。 はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素。 棒チーズ。 / せんべい。 | 142 184 30 58・22 |
| 12(水) | ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 ☆さつまいもの素揚げ | 米。 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 さつまいも 油。 | 143 147 65 91 |
| 13(木) | ごはん さわらのマヨネーズ焼き・茹でブロッコリー みそ汁 くだもの・パイ | 米。 さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油。 / ブロッコリー。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ。 バナナ。 / パイ。 | 143 208・13 59 28・57 |
| 14(金) | ごはん ミートローフ・茹で野菜 みそ汁 ☆じゃこパフ | 米。 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 / ほうれんそう 人参。 はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節。 食パン しらす干し あおのり(素干し) 白すりごま マヨネーズ。 | 143 151・14 51 95 |
| 17(月) | カレーライス 煮びたし 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 濃口醤油。 ヨーグルト。 | 323 13 50 |
| 18(火) | ごはん からあげ・茹でキャベツ 中華スープ ☆ぶどうジュースゼリー・菓子 | 米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 / キャベツ トマトケチャップ。 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい 野菜スープの素 濃口醤油 油。 ぶどうジュース ゼラチン。 / せんべい。 | 143 186・14 58 18.6・22 |
| 19(水) | ごはん 焼き魚・ほうれん草の磯部和え みそ汁 デザート ☆ココアドーナツ | 米。 さば 塩 油。 / ほうれんそう キャベツ きざみやきのり 濃口醤油。 大根 人参 たまねぎ ねぎ みそ 削り節。 りんご。 / 小麦粉 木綿豆腐 ココア 上白糖 油 ベーキングパウダー。 | 143 115・8 51 20・95.4 |
| 20(木) | ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ ☆あんこ団子 | ロールパン。 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩。 ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素。 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき(こしあん)。 | 142 138 65 62 |
| 21(金) | 弁当日 いちごロール |  | 89 |
| 24(月) | ごはん 高野豆腐の含め煮・きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 ☆いちご蒸しパン | 米。 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 削り節。 / きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢。 豚肉 大根 人参 じゃがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ。 ホットケーキミックス いちご 上白糖。 | 143 114・15 84 50 |
| 25(火) | ロールパン ピーマンソテー・茹で空豆 野菜スープ デザート ☆かわりあべかわ | ロールパン。 豚肉 ピーマン 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。 / そらまめ 塩。 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。 バナナ。 / マカロニ きな粉 上白糖。 | 142 112・16 81 28・75.6 |
| 26(水) | ふりかけごはん ひじきと五目煮豆 そうめんのすまし汁 ☆かぼちゃのお焼き | 米 ふりかけ。 大豆 芽ひじき 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 油 三温糖 濃口醤油 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。 小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖。 | 150 92 54 77 |
| 27(木) | ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ すまし汁 ☆ポップコーン・フレッシュゼリー | 米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 / キャベツ。 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 加熱用ポップコーン 油 塩。 / フレッシュゼリー。 | 143 134・8 45 22・40 |
| 28(金) | ごはん えんどうの卵とじ・若竹煮 みそ汁 くだもの・菓子 | 米。 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。 / たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 キウイフルーツ。 / ビスケット。 | 143 161・10 65 17・26 |
| 31(月) | ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 デザート 菓子 | 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。 なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶。 / せんべい。 | 143 110 42 30・21 |

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。