



# 6月の給食だより



2021/6/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	1人分(kcal)
1(火)	ごはん 肉じゃが・酢の物 わかめスープ ☆焼きうどん・菓子	米。 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 / きゅうり しらす干し 濃口醤油 酢 三温糖。 大根 にんじん たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素。 うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油。 / せんべい。	143 146・16 17 111.6・22.2
2(水)	ごはん 豚肉の生姜焼 ビーフンスープ デ) バナナ ☆ココアプリン	米。 豚ロース肉 土生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん。 ビーフン ベーコン にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 バナナ。 /ゼラチン ココア(ビュア) 牛乳 上白糖。	143 170 62 28・80
3(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー 茹でスナップえんどう・菓子	ロールパン。 たら(まだら) 小麦粉 ジャがいも たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく ケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖。 キャベツ にんじん ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう。 スナップえんどう 塩。 / せんべい。	142 111 60 3.6・22.2
4(金)	ごはん 紫陽花揚げ すまし汁 くだもの・菓子	米。 なす さつまいも たまねぎ にんじん むきえび モロヘイヤ 小麦粉 油 とんかつソース。 木綿豆腐 大根 しろな わかめ にんじん 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ。 / せんべい。	143 120 43 16・11.4
7(月)	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ハヤシルウ 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(プレーン)。	403 13 43
8(火)	ごはん・味付けのり 高野豆腐の卵とじ すまし汁 ☆みたらしだんご	米。 /味付けのり。 鶏肉 高野豆腐 はくさい にんじん 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒。 白玉麩 大根 にんじん 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	143・32 168 31 49
9(水)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆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。 / ブロッコリー マヨネーズ(全卵型)。 木綿豆腐 はくさい にんじん 青ねぎ みそ 削り節。 ゼリーの素 もも缶詰(果肉) キウイフルーツ パイナップル缶詰。	143 112・33 57 43.2
10(木)	ロールパン スパゲッティミートソース 野菜スープ くだもの・菓子	ロールパン。 スパゲッティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ケチャップ とんかつソース 油。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ にんじん はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油。 バナナ。 / せんべい。	142 163 81 28.6・22.8
11(金)	ふりかけごはん 五目煮豆 みそ汁 デ) メロン ☆紫陽花ゼリー	米 ふりかけ(いろいろやさい)。 大豆(水煮缶詰) 鶏肉 干しいたけ にんじん 大根 三度豆 板こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。 アムスメロン。 /ゼラチン 牛乳 上白糖 ぶどうジュース。	150 99 63 25・41.4
14(月)	ごはん なすのそぼろ煮・キャベツの甘酢あえ すまし汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 豚ひき肉 なす にんじん 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。 / キャベツ 三温糖 酢。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ にんじん 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス にんじん 上白糖 油。	143 135・14 45 63
15(火)	トースト(以上児は食パン) 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	食パン8枚切り いちごジャム。 豚肉 はくさい むきえび ジャがいも たまねぎ にんじん 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 にんじん きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	143 70 141 22.8・44
16(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(油漬70gカット) たまねぎ にんじん 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 にんじん わかめ(カットわかめ) 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 もも缶詰(果肉) バナナ キウイフルーツ パイナップル缶詰。 / せんべい。	143 65 31.2・22.2
17(木)	ごはん メルルーサーのから揚げ・茹で野菜 すまし汁 デ) りんご 菓子	米。 メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 ケチャップ。 / ほうれんそう はくさい にんじん。 白玉麩 大根 にんじん 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 りんご。 /おかき。	143 99・20 31 20・18
18(金)	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ みそ汁 ☆バナナマフィン	米。 /鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 土生姜 青ねぎ 塩 こしょう 油 にんじん 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。 かぼちゃ にんじん 油あげ 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。	143 184 76 60
21(月)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 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。	359 13 44
22(火)	ごはん 豆腐のチャンプル ポトフ ☆メルティーフレーク	米。 木綿豆腐 ベーコン にんじん もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油。 ウインナー はくさい ジャがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 マシュマロ コーンフレーク バター。	143 144 65 37.2
23(水)	ごはん 煮魚・ブロッコリーのごまあえ みそ汁 デ) りんご 菓子	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 / ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 さつまいも 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /ビスケット。	143 88・18 82 20・31.2
24(木)	ロールパン オムレツ マカロニスープ くだもの・菓子	ロールパン。 卵 たら 合挽きミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 油 ケチャップ。 マカロニ 小松菜 ジャがいも たまねぎ にんじん しめじ ベーコン 野菜スープの素。 アムスメロン。 / せんべい。	142 159 69 25.2・22.8
25(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 にんじん たまねぎ みつば 長いも 小麦粉 油。 木綿豆腐 わかめ(カットわかめ) にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 油。	143 140 61 49.2
28(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 くだもの・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 にんじん たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 なす にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 / せんべい。	143 136 42 17.3・28.2
29(火)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 デ) キウイ 菓子	米。 豚肉 芽ひじき にんじん 糸こんにゃく 三度豆 油あげ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 そうめん(乾) 卵 にんじん しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ(黄肉種)。 / せんべい。	143 83 86 19・22.2
30(水)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ ☆きなこ蒸しパン	米。 豚肉 ごぼう 三度豆 板こんにゃく にんじん ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉。 米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	143 80 44 83.4

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳が付きます。 \*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。