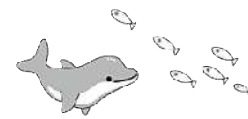


7月の給食だより



2021/7/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ すいか・菓子	ロールパン。 鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。 すいか。 /せんべい。	142 186 68 25.8・22.8
2(金)	ごはん ピーマン入りハンバーグ・茹で野菜 春雨スープ ☆ホットケーキ	米。 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 /人参。 はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	143 160・10 30 49
5(月)	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 豚肉 なす とうもろこし かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 ヨーグルト。	345 68 43
6(火)	ごはん ひじきと五目煮豆 みそ汁 デ)メロン ☆フライドポテト	米。 大豆 芽ひじき 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく 干しいたけ 三温糖 濃口醤油 削り節。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 アムスメロン。 /じゃがいも サラダ油 塩。	143 88 59 25・55.8
7(水)	ごはん えびフライ・茹でキャベツ セタ汁 ゼリー(セタ)	米。 えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース。 /キャベツ。 そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ゼリー(セタ)。	143 118・8 55 42
8(木)	ごはん 魚のごま焼き・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツポンチ	米。 メルルーサ 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油。 /ブロッコリー。 さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご バナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁)。	143 120・13 79 47.4
9(金)	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁 ☆いもようかん・菓子	米 ゆかり。 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節。 チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節。 さつまいも 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。	186 105 45 51・22.2
12(月)	ごはん なすの味噌炒め すまし汁 ☆かぼちゃのお焼き	米。 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび たら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉。 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖。	143 114 43 77.4
13(火)	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁 茹で枝豆・菓子	米 ふりかけ(のりかつお)。 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 三温糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれん草。 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。 えだまめ。 /せんべい。	150 147 61 39・18
14(水)	焼肉丼 すまし汁 棒チーズ・菓子	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 酒 ごま油 片栗粉。 大根 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 棒チーズ。 /せんべい。	312 26 58・22.8
15(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デ)もも缶 ☆わらび餅	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩。 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま。 もも缶。 /わらび粉 きな粉 上白糖。	142 135 35 30・55.8
16(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	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。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	143 134・8 56 50.4
19(月)	ごはん さばのチョリム・ごまあえ わかめと大根のスープ 型抜きチーズ・菓子	米。 さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ たら にんにく こしょう 酢。 /ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 木綿豆腐 わかめ たまねぎ 人参 しめじ 野菜スープの素 白すりごま。 型抜きチーズ。 /ビスケット。	143 162・21 47 51・25.2
20(火)	黒糖コッパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ すいか・菓子	黒糖コッパン。 /なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 すいか。 /せんべい。	119 174 88 25.8・22.2
21(水)	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	372 35 43
26(月)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	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。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト。	143 105 58 45
27(火)	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ デ)バナナ ミニたいやき	食パン いちごジャム。 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩。 バナナ。 /ミニたいやき。	143 81 80 28・96.4
28(水)	ごはん 煮魚・酢の物 みそ汁 もも缶・菓子	米。 さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶。 /せんべい。	143 177・16 80 26・22.8
29(木)	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のチキンナゲット・茹でキャベツ 野菜スープ ☆ぶどうジュースゼリー	ロールパン。 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油。 /キャベツ トマトケチャップ。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。	142 188・14 81 18.6
30(金)	ごはん 柳川風・茹で枝豆 みそ汁 菓子	米。 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節。 /えだまめ。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 せんべい。	143 212・39 61 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。