



# 8月の給食だより



2021/8/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
2(月)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆かわりあべかわ	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。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 マカロニ きな粉 上白糖。	143 82 60 75.6
3(火)	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー 白身魚のトマトスープ煮 ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム。 豚肉 ビーフン 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。 たら 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 トマトチップ プロッコリー スープストック 三温糖。 さつまいも 油。	143 112 69 90.6
4(水)	ごはん・味付けのり 伴三糸 冬瓜のスープ ☆フルーツ白玉	米。 /味付けのり。 はるさめ ハム 人参 きゅうり コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま。 とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油。 みかん缶 パナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐。	143 97 57 63.6
5(木)	ゆかりごはん 五目煮豆 みそ汁 デ) キウイ 茹でとうもろこし	米 ゆかり。 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。 なす かぼちゃ たまねぎ えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /とうもろこし。	186 100 60 17・57
6(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 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。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 ゼリー。	143 134・8 51 36
16(月)	ふりかけごはん かぼちゃと昆布の旨煮 みそ汁 ☆高野豆腐のラスク	米 ふりかけ。 平天 かぼちゃ 糸昆布 人参 三度豆 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油。 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。 高野豆腐 上白糖 バター 牛乳。	148 115 45 34.2
17(火)	黒糖コッペパン なす入りミートスパゲッティ 野菜スープ デ) メロン ☆じゃが丸	黒糖コッペパン。 スパゲッティ なす バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトチップ とんかつソース 粉チーズ 油。 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 薄口醤油 削り節。 アムスメロン。 /じゃがいも 片栗粉 塩 きざみやきのり バター サラダ油。	119 198 60 25・43008
18(水)	ごはん 魚の照り焼き・きゅうりのごまあえ かきたま汁 すいか・菓子	米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒。 /きゅうり 白すりごま 塩。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。 すいか。 /せんべい。	143 122・7 64 25.8・22.8
19(木)	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ にゅうめん ☆ヨーグルトケーキ	米 ゆかり。 とうがん むきえび 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節。 そうめん 人参 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 出し昆布 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 ヨーグルト(プレーン)。	150 56 82 57
20(金)	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ・茹でキャベツ 野菜スープ いちごロール	米 たまねぎ 人参 ピーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油。 鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 ベーコン はくさい えのきだけ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 いちごロール。	170 220・8 77 89
23(月)	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 44
24(火)	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのキッシュ 野菜スープ デ) パナナ ☆あんこ団子	食パン いちごジャム。 かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ。 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 パナナ。 /絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき(こしあん)。	143 191 33 28・66.6
25(水)	ごはん 煮魚 みそ汁 ☆みかんたっぷりゼリー	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 ごぼう。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 みかん缶 ゼリーの素。	143 111 82 39.6
26(木)	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ 茹でとうもろこし・かりんとう	ロールパン。 木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトチップ カツソース 三温糖。 ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素。 とうもろこし。 /かりんとう。	142 184 67 57・26.4
27(金)	ごはん マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ 型抜きチーズ・菓子	米。 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ パン粉 油 パセリ。 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 野菜スープの素 油。 型抜きチーズ。 /せんべい。	143 121 61 51・38
30(月)	ごはん なすのそぼろ煮 みそ汁 ☆お好み焼き	米。 豚ひき肉 なす 人参 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。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。 豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。	143 135 63 70.2
31(火)	ごはん ひじき団子あんかけ・茹でプロッコリー すまし汁 ☆寒天のきなこかけ	米。 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉。 /プロッコリー。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩。	143 179・13 45 52.2

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつかます。 \*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。