



9月の給食だより



2021/9/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(水)	ごはん みそかつ・茹でキャベツ すまし汁 ゼリー	米。 豚肉へし肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油。 / キャベツ。 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 お月見ゼリー。	137 159・7 26 51
2(木)	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ ☆さつまいもケーキ	黒糖コッペパン。 スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油。 さつまいも 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。	117 168 60 138
3(金)	ごはん さばの煮付け・ブロッコリーのごまあえ みそ汁 梨・菓子	米。 さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油。 かぼちゃ 油揚げ たまねぎ しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。 梨。 / せんべい。	137 151・28 65 18・22.2
6(月)	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 キウイ・菓子	米。 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリンピース 油 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 削り節 みそ。 キウイフルーツ。 / クラッカー。	137 90 58 17・28.8
7(火)	トースト(以上児は食パン) フライ魚・茹でキャベツ 野菜スープ ☆さつまいもの芋もち	食パン いちごジャム。 鮭 小麦粉 パン粉 塩 トマトケチャップ 油。 / キャベツ。 ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖。	137 161・7 72 140
8(水)	パンブキンカレーライス ドレッシングサラダ フレッシュゼリー・ぶどう	米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 フレッシュゼリー。 / 巨峰。	359 67 40・10
9(木)	ロールパン ポタージュ 野菜ソテー デ)バナナ ☆みたらしだんご	ロールパン。 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スキムミルク バター。 豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 塩 油。 バナナ。 / 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	139 145 48 31・46.2
10(金)	ごはん 五目厚焼き・ごまあえ すまし汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節。 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 96・21 41 48.6
13(月)	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 豚肉 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	143 145 56 58.2
14(火)	ごはん 鮭のごま焼き・茹でキャベツ ほうれん草のかきたま汁 ☆プリン	米。 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 土生姜 油。 / キャベツ とんかつソース。 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。 プリン。 / プリンの素。	137 121・14 56 33.6
15(水)	ごはん・味付けのり 筑前煮 みそ汁 ☆ドーナツボール	米。 / 味付けのり。 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油。	137・27 128 74 97.2
16(木)	マグロのフレーク丼 青菜のすまし汁 デ)梨 棒チーズ・菓子	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 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。 小松菜 木綿豆腐 人参 えのきだけ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 梨。 棒チーズ。 / ビスケット。	278 43 13 53・24.6
17(金)	中華おこわ 油林鶏・茹でキャベツ 中華スープ バナナ・菓子	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 / キャベツ とんかつソース。 木綿豆腐 わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。 バナナ。 / せんべい。	171 197・14 24 31.3・22.2
21(火)	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ ☆きな粉おはぎ	ロールパン。 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。 米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	139 106 64 90
22(水)	ごはん 魚のあんかけ・梅肉和え みそ汁 ☆栗とレーズンの蒸しパン	米。 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉。大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 バニラエッセンス ベーキングパウダー。	137 191・9 48 62.4
24(金)	ごはん れんこん団子甘酢かけ・茹でブロッコリー みそ汁 デ)梨 ☆フレンチトースト	米。 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。ブロッコリー。 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 梨。 / 食パン 卵 バター 上白糖 牛乳。	137 172・14 57 13・84
27(月)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト・ぶどう	米 牛肉 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(プレーン)。 / 巨峰。	333 12 39・10
28(火)	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ ☆わらび餅	食パン いちごジャム。 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油。 ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。 わらび粉 きな粉 上白糖。	137 135 61 57
29(水)	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	米。 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 加熱用ポップコーン 油 塩。 / フレッシュゼリー。	137 122 36 22.2・40
30(木)	ごはん さんまの蒲焼・茹でキャベツ みそ汁 キウイ・菓子	米。 さんま 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 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 / ビスケット。	137 250・7 49 12.7・25.2

☆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。