



1月の給食だより



2022/1/6

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	エネルギー(kcal)
6(木)	ごはん	米。 /豚肉 濃口醤油 土生姜 たまねぎ	137
	酢豚風	人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン バイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ。	124
	春雨スープ	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。	28
	デ) みかん クラッカー	みかん。 /クラッカー。	49・22.2
7(金)	ごはん	米。	137
	さばのみそ煮	さば 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。	150
	そうめんのすまし汁 菓子	そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 せんべい。	52 22.2
11(火)	トースト(以上児は食パン)	食パン いちごジャム。	137
	かぶのシチュー	鶏肉 人参 じゃがいも かぶ ブロッコリー バター シチューミックス スキムミルク。	138
	サラダ	キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 酢 三温糖 塩。	86
	りんご・菓子	りんご。 /パイ。	22.2・22.2
12(水)	ごはん	米。	137
	大根のうま煮	大根 牛肉 三度豆 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 削り節。	91
	あんかけうどん デ) みかん	うどん はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 青ねぎ 削り節 出し昆布 酒 みりん 薄口醤油 片栗粉 塩。 みかん。	68 49
13(木)	ごはん	米。	137
	ハンバーグ・茹でブロッコリー	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 /ブロッコリー。	163・14
	華風卵スープ ☆田作り・菓子	卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉。 かたくちいわし 上白糖 濃口醤油。 /せんべい。	76 20.4・22.2
14(金)	弁当日 タルト	タルト。 	87
17(月)	カレーライス	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。	401
	煮びたし	キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。	12
	ヨーグルト	ヨーグルト(プレーン)。	39
18(火)	トースト(以上児は食パン)	食パン いちごジャム。	137
	ポテトオムレツ	卵 じゃがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ。	111
	中華スープ	豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油。	54
	☆焼きおにぎり・菓子	米 濃口醤油 油。 /せんべい。	69・22.2
19(水)	ごはん	米。	137
	さばの塩焼き・ひじきと五目煮豆 豚汁	さば 塩 油。 /大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 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。	145・39 57
	☆じゃこパフ	食パン ちりめんじゃこ あおのり 白すりごま マヨネーズ。	90.6
20(木)	焼肉丼	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 ごま油 片栗粉。	296
	野菜スープ	しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ むきえび 野菜スープの素。	23
	☆ツイストドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 バニラエッセンス。	95.4
21(金)	炊き込みごはん	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒。	190
	里芋まんじゅう・茹で野菜	里芋 鶏ひき肉 土生姜 みりん 油 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 /ほうれんそう。	147・5
	みそ汁	木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。	56
	☆ポップコーン・フレッシュゼリー	加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	22.2・40
24(月)	ごはん	米。	137
	すき焼き風煮	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。	139
	みそ汁	大根 人参 えのきだけ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。	54
	☆ちぢみ焼き・菓子	たら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん。 /せんべい。	58.2・22.2
25(火)	トースト(以上児は食パン)	食パン いちごジャム。	137
	鮭とマカロニのグラタン	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 野菜スープの素。	147
	ほうれん草スープ ☆ホットケーキ	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。 ホットケーキミックス 油。	64 48.6
26(水)	ごはん	米。	137
	からあげ・茹でブロッコリー	鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 /ブロッコリー。	176・14
	みそ汁 デ) みかん ぶかしいも	木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。 みかん。 /さつまいも。	58 49・60.6
27(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	スクランブルエッグ	卵 バター ツナ缶 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩。	140
	中華スープ	豚肉 木綿豆腐 人参 もやし キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 油。	55
	☆あべかわもち	もち米 きな粉 上白糖。	91.8
28(金)	ごはん	米。	137
	魚のムニエル・茹でキャベツ	さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン。 /キャベツ。	125・7
	ポトフ バナナ・菓子	ウイナー かぶ じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 バナナ。 /せんべい。	84 31・22.2
31(月)	ごはん・味付けのり	米。 /味付けのり。	137
	高野豆腐の含め煮	鶏ひき肉 高野豆腐 こんにゃく たけのこ缶 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒。	94
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。	54
	りんご・菓子	りんご。 /せんべい。	22.2・22.2

☆印は手作りおやつです。 *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。