



# 12月の給食だより



2022年12月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	I値(kcal)
1(木)	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ ☆麩のココアラスク・りんご	ロールパン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。 おつゆ麩 バター 上白糖 ココア(ミルクココア)。 /りんご。	139 180 56 35.4・24.6
2(金)	ごはん えびいものそぼろ煮 かす汁 ☆カレー肉まん	米。 えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 鮭 油揚げ こんにゃく かぶ 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節。 ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	137 111 78 78.6
5(月)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	333 35 39
6(火)	ごはん とんかつ /茹でキャベツ みそ汁 パイン缶・菓子	米。 豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 大根 人参 こんにゃく 里芋(冷凍) 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 パイン缶。 /せんべい。	137 135・7 70 11.4・29
7(水)	ごはん /味付けのり 煮魚 /五目煮豆 みそ汁 ☆ホットドッグ	米。 /味付けのり。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節。 /大豆 鶏肉 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。 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ロールパン キャベツ ウィンナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩。	137・27 82・37 57 99
8(木)	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ 野菜スープ ☆ポップコーン・バナナ	黒糖コッペパン。 卵 たら ツナ缶 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ。 ベーコン 冷凍コーン たまねぎ 人参 マッシュルーム缶 パセリ 野菜スープの素 油。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /バナナ。	117 135 65 22.2・31.3
9(金)	ごはん 石狩鍋 梅肉和え デ) みかん /☆キャラメルポテト	米。 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター。 ほうれんそう しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油。 みかん。 /さつまいも グラニュー糖 バター 油。	137 112 28 49・109.8
12(月)	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいものスープ デ) みかん /☆ピザン・ゴレン	米。 木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉。 豚肉 たまねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん。 /小麦粉 米粉 上白糖 塩 バナナ 油。	137 141 40 49・82.2
13(火)	ごはん 白身魚の竜田揚げ /茹でキャベツ そうめんのすまし汁 ☆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。 /キャベツ マヨネーズ。 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。 ゼリーの素 キウイフルーツ みかん缶。	137 109・27 59 30
14(水)	ごはん 照り焼きチキン /茹で野菜 豚汁 型抜きチーズ・菓子	米。 鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油。 /人参 キャベツ。 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。 型抜きチーズ。 /かりんとう。	137 139・16 57 47・25.2
15(木)	弁当日 米粉タルト	米粉タルト。	87
16(金)	ごはん えびのてんぷら /茹でブロッコリー すまし汁 ☆りんごケーキ	米。 えび(フライ用) 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 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 りんご。	137 101・14 41 67.8
19(月)	ごはん 大根と牛肉の土手煮 すまし汁 ☆豆腐ドーナツ	米。 牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油。 はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	137 77 25 90.6
20(火)	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ りんご・菓子	食パン いちごジャム。 卵 バター ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 塩 たまねぎ。 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。 りんご。 /せんべい。	137 138 74 24.6・22.2
21(水)	ごはん おでん /ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ☆フルーツコーンフレーク	米。 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 /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 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	137 103・23 56 47.4
22(木)	ごはん 魚の柚子庵焼き /ごまあえ かぼちゃのみそ汁 デ) バナナ /☆お好み焼き	米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース。	137 113・22 67 23.2・77.4
23(金)	ごはん ミートローフ /茹でブロッコリー 華風卵スープ ☆プリン	米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油。 プリン(素) ゼラチン 豆乳 上白糖。	137 189・19 53 56
26(月)	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デ) みかん /棒チーズ	米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /棒チーズ。	137 98 41 49・53
27(火)	鮭ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 のっぺい汁 ☆フライドポテト	米 鮭。 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。 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。 じゃがいも サラダ油 塩 パセリ。	141 79 35 55.2

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*3歳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。