




# 4月の給食だより



令和4年4月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	12種 <sup>*</sup> -(kcal)
7(木)	ごはん からあげ・茹でキャベツ みそ汁 キウイフルーツ・菓子	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉。 /キャベツ とんかつソース。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /かりんとう。	137 176・14 76 15・25.2
8(金)	ごはん 煮魚・酢の物 みそ汁 ☆焼きそば	米。 赤魚 土生姜 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉。 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 木綿豆腐 しめじ たまねぎ 人参 みつば みそ 削り節。 中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。	137 82・16 53 78.6
11(月)	ゆかりごはん キャベツのチャンプル みそ汁 キウイフルーツ・菓子	米 ゆかり。 豚肉 キャベツ 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 油 野菜スープの素 塩 濃口醤油 代替) じゃがいも。 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 キウイフルーツ。 /せんべい。	143 92 33 17・11.4
12(火)	ロールパン えびポタージュ ほうれん草サラダ デ) パイン缶 ☆お好み焼き	ロールパン。 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 油 ポタージュの素 スキムミルク 代替) 豚肉。 ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 パイン缶。 /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。	139 99 88 19・67.2
13(水)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・茹でキャベツ かきたま汁 型抜きチーズ・菓子	米。 メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉。 /キャベツ とんかつソース。 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉。 型抜きチーズ。 /クラッカー。	137 109・14 62 47・23.4
14(木)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	300 35 49
15(金)	ごはん ハンバーグ・茹でブロッコリー コーンスープ ☆わらび餅	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトチャップ 肉タマネギ。 /ブロッコリー。 じゃがいも コーン缶(クリーム) たまねぎ 人参 パセリ ポタージュの素 スキムミルク。 わらび粉 きな粉 上白糖。	137 163・14 80 57
18(月)	麻婆丼 わかめスープ デ) りんご ☆かわりあべかわ	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) じゃがいも。 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素。 りんご。 /マカロニ きな粉 上白糖。	292 15 19・7.2
19(火)	ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 和風マカロニサラダ ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン。 たら 小麦粉 じゃがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 揚げ油 ソフトマッシュ 塩 こしょう 代替) 豚肉。 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。 さつまいも 油。	139 139 79 85.8
20(水)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ すまし汁 バナナ・菓子	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉。 /キャベツ 人参。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /かりんとう。	137 131・11 41 47・25.2
21(木)	ごはん・味付けのり えんどうの卵とじ 沢煮椀 ☆みたらしだんご・菓子	米。 /味付けのり。 さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉。 豚肉 大根 人参 たけのこ缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉。 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。 /せんべい。	137・27 163 40 46.2・17.4
22(金)	弁当日 タルト・フレッシュゼリー	タルト。 /フレッシュゼリー。	 87・20
25(月)	ふりかけごはん 高野豆腐のきめ煮・ブロッコリーのおかか和え そうめんのすまし汁 キウイフルーツ・菓子	米 ふりかけ。 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ。 /クラッカー。	143 122・14 51 17・19.2
26(火)	中華丼 みそ汁 デ) りんご ☆フルーツコーンフレーク	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 卵 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう わかめ 削り節 みそ。 りんご。 /みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	245 59 19・52.2
27(水)	ごはん 焼き魚・たけのこの煮物 みそ汁 ☆フライドポテト	米。 さわら 塩 油 代替) 豚肉。 /豚肉 たけのこ缶 人参 濃口醤油 三温糖 削り節。 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節。 じゃがいも サラダ油 塩。	137 106・27 41 55
28(木)	ロールパン オムレツ風 豆乳スープ フレッシュゼリー・菓子	ロールパン。 卵 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース トマトチャップ 油 豚肉 代替) コーン じゃがいも。 ベーコン 小松菜 たまねぎ はくさい 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 フレッシュゼリー。 /せんべい。	139 146 63 20・11.4

☆印は手作りおやつです。

☆毎日牛乳がつかます。