



5月の給食だより



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)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	米 豚肉 ジャがいも 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。	300 12 40
6(金)	ごはん えびのてんぷら /茹でブロッコリー みそ汁 かしわ餅	米。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉。 /ブロッコリー。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 かしわ餅。	137 101・14 44 162
9(月)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト。	137 126 554 42
10(火)	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ キウイフルーツ・菓子	ロールパン。 /木綿豆腐 コーン缶(クリーム) 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 トマトチャップ ウスターソース 三温糖 代替) ジャがいも。 はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素。 キウイフルーツ。 /せんべい。	139 169 30 17・17.4
11(水)	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 デ) もも缶 /フライドポテト	米。 /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 代替) 豚肉 ジャがいも。 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉。 もも缶。 /じゃがいも 油 塩。	137 124 64 29・49.8
12(木)	ごはん さわらのマヨネーズ焼き /茹でブロッコリー みそ汁 バナナ・菓子	米。 さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油 代替) 豚肉。 /ブロッコリー。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ。 バナナ。 /かりんとう。	137 193・14 54 47・19.8
13(金)	えんどうごはん ミートローフ /茹で野菜 みそ汁 ☆ぶどうジュースゼリー	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布。 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトチャップ。 /ほうれんそう 人参。 はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。	128 151・9 37 22
16(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 /酢の物 豚汁 キウイフルーツ・菓子	米。 /鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 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。 豚肉 大根 人参 ジャがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ。 キウイフルーツ。 /パイ。	137 106・16 75 17・19.8
17(火)	ごはん からあげ /茹でキャベツ 中華スープ フレッシュゼリー	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 マヨネーズ。 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい 野菜スープの素 濃口醤油 油。 フレッシュゼリー。	137 176・25 53 40
18(水)	ごはん 焼き魚 /豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆ココアドーナツ	米。 さわら 塩 油 代替) 豚肉。 /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。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 木綿豆腐 ココア 上白糖 油 ベーキングパウダー。	137 106・79 36 95
19(木)	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ デ) りんご /☆あんこ団子	ロールパン。 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 コーン。 ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素。 りんご。 /絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 小豆。	139 119 63 19・58.8
20(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。	85.5
23(月)	ふりかけごはん 肉じゃが そうめんのすまし汁 棒チーズ・菓子	米 ふりかけ。 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 棒チーズ。 /せんべい。	143 131 52 53・23.4
24(火)	ロールパン ビーフンソテー /茹で空豆 野菜スープ デ) バナナ /☆ポップコーン	ロールパン。 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ビーフン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油。 /そらまめ 塩。 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。 バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	139 107・31 57 31・22.2
25(水)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	米 豚肉 ジャがいも 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。	300 12 49
26(木)	ごはん 蒲焼風 /茹でキャベツ すまし汁 ☆かぼちゃのお焼き	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。 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 かぼちゃペースト 油 上白糖。	137 131・7 38 68
27(金)	ごはん えんどうの卵とじ /若竹煮 みそ汁 ☆かわりあべかわ	米。 /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 コーン。 /たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 154・10 57 52
30(月)	ごはん /味付けのり 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 /デ) もも缶 ☆焼うどん /菓子	米。 /味付けのり。 豚肉 煮干大根 油揚げ 人参 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油。 なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 /もも缶。 うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油。 /せんべい。	137 111・27 38・29 114・22.2
31(火)	ごはん 煮魚 /きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉。 /きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 型抜きチーズ。 /ビスケット。	137 82・15 55 47・20.4

* ☆印は手作りおやつです。 * 毎日牛乳がつかます。