



6月の給食だより



2022/6/1

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 豚肉のしょうが焼き ビーフンスープ ☆ココアプリン	米。 豚ロース(薄切り) 土生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん。 ビーフン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 ゼラチン ココア(ピュア) 牛乳 上白糖。	137 162 58 46.8
2(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー 棒チーズ・菓子	ロールパン。 たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトケチャップ フロッキー スープストック 三温糖 代替) 豚肉。 キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム 油 塩 こしょう。 棒チーズ。 /せんべい。	139 101 59 53・22.2
3(金)	ごはん 紫陽花揚げ すまし汁 茹でスナップえんどう・菓子	米。 なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび モロヘイヤ 小麦粉 油 とんかつソース。 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 スナップえんどう 塩。 /せんべい。	137 122 40 4.2・23.4
6(月)	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉。 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)。	341 12 39
7(火)	ごはん /味付けのり 高野豆腐の卵とじ すまし汁(白玉麩) ☆みたらしだんご	米。 /味付けのり。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉 じゃがいも。 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	137・27 171 30 46.2
8(水)	ごはん 白身魚の竜田揚げ /茹でブロッコリー みそ汁 ☆メルティーフレーク	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。 /ブロッコリー マヨネーズ。 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 マシュマロ コーンフレーク バター。	137 109・33 53 37.2
9(木)	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デ) パナナ /☆ポップコーン	ロールパン。 スパゲッティ 豚ひき肉 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 油。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	139 149 80 31・37
10(金)	ふりかけごはん 豆腐のチャンプル みそ汁 ☆紫陽花ゼリー	米 ふりかけ。 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 代替) 豚肉 じゃがいも。 かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖。	143 138 68 34.8
13(月)	ごはん なすのそぼろ煮 /キャベツの甘酢あえ みそ汁 ☆チーズドーナツ	米。 豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節。 /キャベツ 三温糖 酢。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油。	137 120・13 76 99.6
14(火)	食パン かぼちゃのポターージュ 春雨サラダ ☆焼きそば・菓子	食パン いちごジャム。 むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃペースト コーンクリーム缶 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉。 はるさめ ロースハム きゅうり 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油。 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。 /せんべい。	137 107 78 84.6・22.2
15(水)	マグロのフレーク丼 かきたま汁 デ) りんご /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。 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。 りんご。 /ビスケット。	275 62 19・30.6
16(木)	ごはん チキンハンバーグ ポトフ /茹でキャベツ キウイ・菓子	米。 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 卵 片栗粉 土生姜 青ねぎ 塩 こしょう 油 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉。 ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 /キャベツ。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 160 59・5 9・18.6
17(金)	ひじきごはん(混ぜご飯) メルルーサのから揚げ みそ汁 /ブロッコリーのごまあえ ☆バナナマフィン	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩。 メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 油 バナナ。	165 95 47・26 96
20(月)	ごはん じゃがいものミートソース煮 野菜スープ ☆フルーツゼリー	米。 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。 ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油。 ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶。	137 109 77 40.8
21(火)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	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 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	299 12 40
22(水)	ごはん 煮魚 /五目煮豆 みそ汁 ☆フルーツあえ・菓子	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉。 /大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶 バナナ キウイフルーツ パイン缶。 /せんべい。	137 82・31 76 30.6・22.2
23(木)	ロールパン オムレツ(にら・合挽き) マカロニスープ バナナ・菓子	ロールパン。 卵 にら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 冷凍コーン 油 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 じゃがいも コーン。 ABCマカロニ 小松菜 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素。 バナナ。 /せんべい。	139 153 62 31.3・22.8
24(金)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デ) メロン /☆きなき蒸しパン	米。 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい 人参 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉。 アムスメロン。 /米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	137 76 43 24・81.6
27(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ・菓子	米。 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも 豚肉。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 123 49 23.1・27.6
28(火)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 デ) キウイ /フレッシュゼリー	米。 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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ。 /フレッシュゼリー。	137 81 53 21・40
29(水)	ごはん 野菜のかきあげ /ごまあえ みそ汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 さつまいも むきえび 人参 たまねぎ みつば 卵 小麦粉 油 代替) 豚肉。 /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 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 人参ペースト 上白糖 油。	137 142・21 57 61.8
30(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ すいか・菓子	ロールパン。 鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。 すいか。 /せんべい。	139 178 64 28.8・22.8

☆印は手作りおやつです。 *食パンにはジャムをぬります。