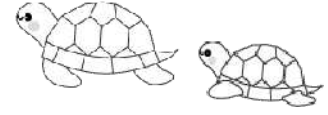


7月の給食だより



2022年7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(金)	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁 ☆芋ようかん・菓子	米 ゆかり。 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 さつまいも 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。	143 100 58 43.2・22.2
4(月)	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 ヨーグルト(プレーン)。	290 67 39
5(火)	ごはん 焼き魚 /ひじきと五目煮豆 みそ汁 デ)メロン /茹で枝豆	米。 さわら 塩 油。 /大豆 芽ひじき 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。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 アムスメロン。 /えだまめ。	137 106・40 54 24・36
6(水)	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁 ☆フライドポテト	米 ふりかけ(のりかつお)。 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 三温糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれんそう。 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。 じゃがいも サラダ油 塩。	142 138 57 55.2
7(木)	ごはん えびフライ /茹でキャベツ 七タ汁 七タゼリー	米。 えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース。 /キャベツ。 そうめん 人参 オクラ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 七タゼリー。	137 114・7 52 21
8(金)	ロールパン ラタトゥユ ビーフスープ ☆かわりあべかわ	ロールパン。 たまねぎ スッキーニ にんにく ウィナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) ホール トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油。 ビーフ 豚肉 むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油。 マカロニ きな粉 上白糖。	139 118 71 72
11(月)	ごはん なすの味噌炒め すまし汁 ☆かぼちゃのお焼き・菓子	米。 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉。 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖。 /クラッカー。	137 105 41 72・22.8
12(火)	ごはん 魚のごま焼き /茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツボンチ	米。 鮭 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油。 /ブロッコリー。 さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご バナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁)。	137 147・14 74 47.4
13(水)	焼肉丼 すまし汁 棒チーズ・菓子	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 酒 ごま油 片栗粉 代替)豚肉。 木綿豆腐 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 棒チーズ。 /せんべい。	295 42 53・22.8
14(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デ)もも缶 /☆わらび餅	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 コーン缶(ホール) 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩。 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま。 もも缶。 /わらび粉 きな粉 上白糖。	139 129 34 29・57
15(金)	ごはん 蒲焼風 /茹でキャベツ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 /キャベツ。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 131・7 50 50.4
19(火)	ごはん さばのチョリム /ごまあえ わかめと大根のスープ 型抜きチーズ・菓子	米。 さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 油揚げ わかめ たまねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま。 型抜きチーズ。 /ビスケット。	137 141・21 37 47・24.6
20(水)	黒糖コッペパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ すいか・菓子	黒糖コッペパン。 なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ。 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(ホール)。 すいか。 /せんべい。	117 159 80 28.8・22.2
21(木)	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	347 35 39
22(金)	ごはん ピーマン入りハンバーグ /茹で野菜 春雨スープ ☆ホットケーキ	米。 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替)豚ひき肉。 /人参。 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。 ホットケーキミックス 油。	137 149・9 28 48.6
25(月)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 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。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	137 94 51 43.8
26(火)	黒糖コッペパン トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ デ)バナナ	黒糖コッペパン。 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。 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。 バナナ。	117 79 78 31
27(水)	ごはん 煮魚 /酢の物 みそ汁 みかん缶・菓子	米。 さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 みかん缶。 /せんべい。	137 155・16 75 9.6・11.4
28(木)	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のガレット /茹でキャベツ 野菜スープ ☆ぶどうジュースゼリー	ロールパン。 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油。 /キャベツ トマトケチャップ。 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。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。	139 178・13 74 18.6
29(金)	ごはん 柳川風 みそ汁 茹で枝豆・菓子	米。 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替)豚肉。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 えだまめ。 /せんべい。	137 199 56 36・17.4

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつきます。