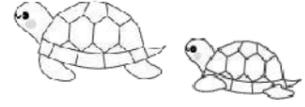


# 7月の給食だより



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<br>筑前煮<br>みそ汁<br>☆芋ようかん・菓子                     | 米 ゆかり。<br>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。<br>木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。<br>さつまいも 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。  | 143<br>100<br>58<br>43.2・22.2   |
| 4(月)  | 夏野菜カレー<br>ドレッシングサラダ<br>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。<br>キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。<br>ヨーグルト(プレーン)。   | 290<br>67<br>39                 |
| 5(火)  | ごはん<br>焼き魚 /ひじきと五目煮<br>みそ汁<br>デ)メロン /茹で枝豆             | 米。<br>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。<br>木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。<br>アムスメロン。 /えだまめ。  | 137<br>106・40<br>54<br>24・36    |
| 6(水)  | ふりかけごはん<br>炒り豆腐<br>豚汁<br>☆フライドポテト                     | 米 ふりかけ(のりかつお)。<br>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。<br>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。<br>じゃがいも サラダ油 塩。                                  | 142<br>138<br>57<br>55.2        |
| 7(木)  | ごはん<br>えびフライ /茹でキャベツ<br>七タ汁<br>七タゼリー                  | 米。<br>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。<br>そうめん 人参 オクラ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。<br>七タゼリー。   | 137<br>114・7<br>52<br>21        |
| 8(金)  | ロールパン<br>ラタトゥユ<br>ビーフスープ<br>☆かわりあべかわ                  | ロールパン。<br>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。<br>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。<br>マカロニ きな粉 上白糖。  | 139<br>118<br>71<br>72          |
| 11(月) | ごはん<br>なすの味噌炒め<br>すまし汁<br>☆かぼちゃのお焼き・菓子                | 米。<br>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。<br>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。<br>小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖。 /クラッカー。  | 137<br>105<br>41<br>72・22.8     |
| 12(火) | ごはん<br>魚のごま焼き /茹でブロッコリー<br>みそ汁<br>☆フルーツボンチ            | 米。<br>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。<br>さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。<br>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<br>147・14<br>74<br>47.4     |
| 13(水) | 焼肉丼<br>すまし汁<br>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。<br>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。<br>棒チーズ。 /せんべい。                                       | 295<br>42<br>53・22.8            |
| 14(木) | ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>中華スープ<br>デ)もも缶 /☆わらび餅           | ロールパン。<br>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。<br>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。<br>もも缶。 /わらび粉 きな粉 上白糖。                              | 139<br>129<br>34<br>29・57       |
| 15(金) | ごはん<br>蒲焼風 /茹でキャベツ<br>みそ汁<br>☆キャロットちゃんの蒸しケーキ          | 米。<br>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。<br>じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。<br>にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。  | 137<br>131・7<br>50<br>50.4      |
| 19(火) | ごはん<br>さばのチョリム /ごまあえ<br>わかめと大根のスープ<br>型抜きチーズ・菓子       | 米。<br>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。<br>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。<br>型抜きチーズ。 /ビスケット。                        | 137<br>141・21<br>37<br>47・24.6  |
| 20(水) | 黒糖コッペパン<br>なすとトマトのチーズ焼き<br>豆乳スープ<br>すいか・菓子            | 黒糖コッペパン。<br>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。<br>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)。<br>すいか。 /せんべい。 | 117<br>159<br>80<br>28.8・22.2   |
| 21(木) | ハヤシライス<br>炒めサラダ<br>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。<br>キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。<br>ヨーグルト(プレーン)。   | 347<br>35<br>39                 |
| 22(金) | ごはん<br>ピーマン入りハンバーグ /茹で野菜<br>春雨スープ<br>☆ホットケーキ          | 米。<br>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。<br>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。<br>ホットケーキミックス 油。  | 137<br>149・9<br>28<br>48.6      |
| 25(月) | ごはん<br>豚肉と煮干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>☆フルーツヨーグルト和え             | 米。<br>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。<br>じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。<br>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<br>94<br>51<br>43.8         |
| 26(火) | 黒糖コッペパン<br>トマトと卵のスープ<br>和風マカロニサラダ<br>デ)バナナ            | 黒糖コッペパン。<br>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。<br>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。<br>バナナ。   | 117<br>79<br>78<br>31           |
| 27(水) | ごはん<br>煮魚 /酢の物<br>みそ汁<br>みかん缶・菓子                      | 米。<br>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。<br>さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。<br>みかん缶。 /せんべい。  | 137<br>155・16<br>75<br>9.6・11.4 |
| 28(木) | ロールパン<br>豆腐と鶏挽き肉のガレット /茹でキャベツ<br>野菜スープ<br>☆ぶどうジュースゼリー | ロールパン。<br>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。<br>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。<br>ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。                                    | 139<br>178・13<br>74<br>18.6     |
| 29(金) | ごはん<br>柳川風<br>みそ汁<br>茹で枝豆・菓子                          | 米。<br>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。<br>木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。<br>えだまめ。 /せんべい。   | 137<br>199<br>56<br>36・17.4     |

☆印は手作りおやつです。

\*毎日牛乳がつきます。