



8月の給食だより



2022年8月1日

池田市立やまもと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(月)	ごはん 魚の梅焼 /豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁 ☆わらび餅	米。 みりん 酒 三温糖 油。 /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。 木綿豆腐 小松菜 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 わらび粉 きな粉 上白糖。	137 121/26 45 57
2(火)	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ☆さつまいもの素揚げ	米。 木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉。 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 野菜スープの素。 さつまいも 油。	137 150 34 86
3(水)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら みそ汁 ☆フルーツ白玉	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。 かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん缶 パナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐。	137 76 59 63
4(木)	ロールパン マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ デ)キウイ /菓子	ロールパン。 じゃがいも(ホ-スト) 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ パン粉 油 パセリ。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 野菜スープの素 油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	139 108 57 17・22.2
5(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 茹でとうもろこし・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。 /キャベツ。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 とうもろこし。 /かりんとう。	137 131・7 47 33・25
8(月)	ごはん /味付けのり 伴三糸 冬瓜のスープ ☆白桃ゼリー	米。 /味付けのり。 はるさめ ハム(ホ-スト) 人参 きゅうり コーン缶(ホ-ル) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま。 とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油。 もも缶 ゼリーの素。	137・27 96 45 39
9(火)	食パン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム。 たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖。 豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 塩 油。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 63 55 72
17(水)	ごはん 魚の照り焼き /きゅうりのごまあえ かきたま汁 ☆ホットケーキ	米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒。 /きゅうり 白すりごま 塩。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	137 112・7 59 43
18(木)	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ にゅうめん ☆ヨーグルトケーキ	米 ゆかり。 とうがん むきえび 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節。 卵 そうめん 人参 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。 ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト(プレー)。	143 55 110 55
19(金)	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ /茹でキャベツ 野菜スープ 菓子	米 たまねぎ 人参 ピーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油。 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 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。 せんべい。	197 157・7 74 22.2
22(月)	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。	334 12 44
23(火)	食パン かぼちゃのキッシュ 野菜スープ デ)パナナ /☆みたらしだんご	食パン いちごジャム。 かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ。 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 パナナ。 /絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	137 177 32 31・46
24(水)	ごはん 煮魚 みそ汁 ☆みかんたっぶりゼリー	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 ごぼう。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 みかん缶 ゼリーの素。	137 104 76 32
25(木)	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ 茹でとうもろこし・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 ウェルソース 三温糖。 ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素。 とうもろこし。 /かりんとう。	139 169 62 33・25
26(金)	ごはん ひじき団子あんかけ /茹でブロッコリー すまし汁 ☆寒天のきなこかけ	米。 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩。	137 165・14 41 43
29(月)	ゆかりごはん なすのそぼろ煮 みそ汁 ☆お好み焼き	米 ゆかり。 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。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。 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(素干し) とんかつソース。	143 121 58 67
30(火)	ごはん 西京焼き /五目煮豆 そうめんのすまし汁(ゆば) 型抜きチーズ・菓子	米。 鮭 みそ 三温糖 酒 みりん。 /大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 そうめん ゆば 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 型抜きチーズ。 /せんべい。	137 90・32 62 47・22.2
31(水)	ごはん みそかつ /茹でブロッコリー すまし汁 すいか	米。 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油。 /ブロッコリー。 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 すいか。	137 159・14 26 28

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。 *食パンにはジャムが付きます。