



9月の給食だより



2022年9月1日

池田市立やまぼと学園

実施日	献立名	食品名	13歳児 - (kcal)
1(木)	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ デ)バナナ / ☆さつまいもケーキ	黒糖コッペパン。 スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油。 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素。 バナナ。 / さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。	117 178 24 31・138
2(金)	ごはん さばの煮付け / 7月10日のごまあえ みそ汁 なし・菓子	米。 さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油。 かぼちゃ 油揚げ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。 なし。 / クッキー。	137 151・28 65 18・22.2
5(月)	ごはん 炒り豆腐 豚汁 フレッシュゼリー	米。 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリンピース 油 三温糖 濃口醤油。 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。 フレッシュゼリー。	137 90 57 44
6(火)	トースト(以上児は食パン) ポタージュ 野菜ソテー デ)キウイ / ☆フライドポテト	食パン いちごジャム。 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スキムミルク バター。 キャベツ 人参 しめじ ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう。 キウイフルーツ。 / じゃがいも 油 塩。	137 145 60 17・55.2
7(水)	パンフキンカレーライス ドレッシングサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 フレッシュゼリー。	359 61 44
8(木)	ロールパン フライ魚 / 茹でキャベツ 野菜スープ ☆ポップコーン	ロールパン。 鮭 小麦粉 バン粉 塩 とんかつソース 油。 / キャベツ。 ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 加熱用ポップコーン 油 塩。	139 162・7 72 22.2
9(金)	ごはん 五目厚焼き卵 / ごまあえ すまし汁 ☆さつまいもの芋もち	米。 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節。 / 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 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖。	137 96・21 41 84
12(月)	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆ちぢみ焼き・菓子	米 ふりかけ。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 豚肉 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。 / せんべい。	142 145 51 58.2・22.2
13(火)	ごはん 鮭のごま焼き / キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁 ☆プリン	米。 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油。 / キャベツ 三温糖 酢。 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。 プリンの素。	137 121・15 56 33.6
14(水) 【特別献立】	中華おこわ 油淋鶏 / 茹でキャベツ 中華スープ お月見ゼリー	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 / キャベツ。 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。 お月見ゼリー。	171 197・14 24 51
15(木)	ごはん / 味付けのり 筑前煮 みそ汁 ☆フレンチトースト	米。 / 味付けのり。 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 食パン 卵 バター 上白糖 牛乳。	137・27 128 74 84
16(金)	マグロのフレーク丼 すまし汁 デ)りんご / 棒チーズ	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。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 りんご。 / 棒チーズ。	278 43 19・53
20(火)	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ ☆きな粉おはぎ	ロールパン。 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。 米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	139 106 64 90
21(水)	ごはん 魚のあんかけ / 梅肉和え みそ汁 ☆みたらしだんご	米。 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉。 / 大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	137 191・9 48 46.2
22(木)	ごはん れんこん団子甘酢かけ / 茹で7月10日 みそ汁 ☆キャラットちゃんの蒸しケーキ	米。 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 / ブロッコリー。 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 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。	137 172・14 57 48.6
26(月)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 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。	333 12 39
27(火)	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ ☆わらび餅	食パン いちごジャム。 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油。 ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。 わらび粉 きな粉 上白糖。	137 135 61 57
28(水)	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デ)なし / ☆アメリカンドック	米。 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 なし。 / ホットケーキミックス ウィンナー 油 トマトケチャップ。	137 122 36 13・110
29(木)	ごはん さんまの蒲焼 / 茹でキャベツ みそ汁 ☆栗とレーズンの蒸しパン	米。 さんま 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 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 バニラエッセンス ベーキングパウダー。	137 250・7 49 62.4
30(金)	ごはん おでん みそ汁 ぶどう・菓子	米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ぶどう。 / かりんとう。	137 113 57 10・25.2

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつかます。 *3歳未満児はトーストに、3歳以上児は食パンにジャムが付きまます。