



# 12月の給食だより



2023年12月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	I補給(kcal)
1(金)	ふりかけごはん	米 ふりかけ。	143
	えびいものそぼろにかす汁	えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。	111
	☆カレー肉まん	鮭 油揚げ こんにゃく かぶ(葉なし) ごぼう 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節。	80
		ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	78.6
4(月)	カレーライス	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。	333
	ブロッコリーと人参のごまあえ	ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま。	47
	ヨーグルト	ヨーグルト。	39
5(火)	ごはん	米。	137
	牛肉と里芋の甘辛炒め	牛肉 里芋(冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 削り節。	198
	みそ汁	大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	57
	☆ホットドッグ	ロールパン キャベツ ウインナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩。	182.4
6(水)	ごはん・味付けのり	米。/味付けのり。	137・27
	煮魚・五目煮豆	赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節。 /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。	82・37
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。	67
	パイン缶・菓子	パイン缶。 /クラッカー。	11.4・14.4
7(木)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	117
	シーチキンオムレツ	卵 たら たら缶 人参 たまねぎ しめじ スープストック 油 トマトケチャップ 代替)豚肉 ジャがいも。	145
	野菜スープ	ベーコン 冷凍コーン たまねぎ 人参 生しいたけ パセリ 野菜スープの素 油。	65
	バナナ・☆ポップコーン	バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	31.3・22.2
8(金)	ごはん	米。	137
	ごまあえ	小松菜 しろな 白すりごま 三温糖 濃口醤油。	22
	石狩鍋	鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 ジャがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター。	112
	デ)みかん ☆キャラメルポテト	みかん。 /さつまいも グラニュー糖 バター 油。	49・109.8
11(月)	ごはん	米。	137
	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 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。	137
	ジャがいものスープ	豚肉 たまねぎ ジャがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。	40
	デ)みかん ☆ピザン・ゴレン	みかん。 /小麦粉 米粉 上白糖 塩 バナナ 油。	49・82.2
12(火)	ごはん	米。	137
	白身魚の竜田揚げ・茹でキャベツ	メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 /キャベツ マヨネーズ。	109・27
	そうめんのすまし汁	そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	59
	☆フルーツゼリー	ゼリーの素 もも缶 みかん缶。	31.2
13(水)	ごはん	米。	137
	照り焼きチキン・茹で野菜	鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油。 /人参 キャベツ。	139・16
	みそ汁	大根 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。	49
	型抜きチーズ・菓子	型抜きチーズ。 /かりんとう。	47・25.2
14(木)	弁当日 お米タルト	さつまいもと栗のタルト。	87
15(金)	ごはん	米。	137
	えびのてんぷら・茹でブロッコリー	えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /ブロッコリー。	101・14
	すまし汁	木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
	☆ココアケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 ココア(ビュア) バター スキムミルク 砂糖(粉糖)。	109.2
18(月)	ごはん	米。 /牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒	137
	大根と牛肉の土手煮・梅肉和え	削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油。 /しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油。	84・26
	すまし汁	はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。	25
	☆豆腐ドーナツ	絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	90.6
19(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	青菜と卵のソテー	卵 たら缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替)コーン。	128
	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油。	74
	りんご・菓子	りんご。 /ウエハース。	22.2・18.6
20(水)	ごはん	米。	137
	おでん	鶏肉 ジャがいも 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。	99
	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。	56
	☆フルーツコーンフレーク	みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	47.4
21(木)	ごはん	米。	137
	ミートローフ・茹でブロッコリー	豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 /人参 ブロッコリー。	189・19
	華風卵スープ	卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。	53
	デ)バナナ ☆お好み焼き	バナナ。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。	31・77.4
22(金)	ごはん	米。	137
	魚の柚庵焼き・ごまあえ	さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。	113・22
	みそ汁	木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。	57
	☆プリン	プリンの素。	33.6
25(月)	ごはん	米。	137
	牛肉とれんこんのきんぴら	牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。	98
	みそ汁	大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	41
	デ)みかん 棒チーズ	みかん。 /棒チーズ。	49・53
26(火)	ロールパン	ロールパン。	139
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ バター 牛ひき肉 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 粉チーズ 油。	180
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。	56
	りんご・☆麩のラスク	りんご。 /おつゆ麩 バター 上白糖。	22.2・35.4
27(水)	鮭ごはん	米 鮭フレーク。	141
	豚肉とひじきの炒り煮	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。	82
	のっぺい汁	えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。	35
	☆フライドポテト	ジャがいも サラダ油 塩 あおのり。	55.2

☆印は手作りおやつです。

\*毎日牛乳がつかます。

\*食パンにジャムが付きます。