



4月の給食だより



令和5年4月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1食(kcal)
7(金)	ごはん からあげ /茹でブロッコリー みそ汁 キウイ・菓子	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替)豚肉。 /ブロッコリー とんかつソース。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 176・21 78 15・22.2
10(月)	ゆかりごはん キャベツのチャンプル みそ汁 ☆フライドポテト	米 ゆかり。 豚肉 キャベツ 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれん草 油 野菜ｽｰﾌﾟの素 塩 濃口醤油 代替)じゃがいも。 かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 じゃがいも 油 塩。	143 94 58 55
11(火)	ロールパン えびポタージュ ほうれん草サラダ デ) パイン缶 /☆お好み焼き	ロールパン。 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 油 ポタージュの素 スキムミルク 代替)豚肉。 ほうれん草 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 パイン缶。 /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 とんかつソース。	139 99 88 19・67.2
12(水)	ごはん 白身魚の立つ田揚げ /茹でキャベツ かきたま汁 キウイ・菓子	米。 メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替)豚肉。 /キャベツ とんかつソース。 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 109・14 64 17・22.2
13(木)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	299 35 49
14(金)	ごはん ハンバーグ /茹でブロッコリー コーンスープ ☆フルーツコーンフ레이크	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 /ブロッコリー。 じゃがいも コーン缶(ｸﾘｰﾑ) たまねぎ 人参 パセリ ポタージュの素 スキムミルク。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフ레이크。	137 163・14 82 52
17(月)	中華丼 みそ汁 デ) りんご /☆焼きそば	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜ｽｰﾌﾟの素 ごま油 削り節 油。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれん草 わかめ 削り節 みそ。 りんご。 /中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。	222 59 19・66.6
18(火)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン。 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ パセリ にんにく トマトケチャップ スｰﾌﾟｽﾄｯｸ 三温糖 代替)豚肉。 マカロニ 人参 きゅうり ロースハム 冷凍コーン 塩 マヨネーズ こしょう。 さつまいも 油。	139 95 116・85.8
19(水)	ごはん 蒲焼風 /茹でキャベツ すまし汁 ☆みたらしだんご	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替)豚肉。 /キャベツ 人参。 白玉麩 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	137 131・11 26 46.2
20(木)	ごはん /味付けのり えんどうの卵とじ 沢煮椀 バナナ・菓子	米。 /味付けのり。 さやえんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替)豚肉 ｺｰﾝ。 豚肉 大根 人参 たけのこ缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉。 バナナ。 /かりんとう。	137 162 40 26.7・25.2
21(金)	弁当日 米粉タルト	さつまいもと栗のタルト。	87
24(月)	ごはん 焼き魚 /たけのこの煮物 みそ汁 キウイ・菓子	米。 さば 塩 油 代替)豚肉。 /豚肉 たけのこ缶 人参 濃口醤油 三温糖 削り節。 大根 人参 たまねぎ ほうれん草 みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 136・27 41 17・22.2
25(火)	麻婆丼 わかめ卵スープ デ) りんご /☆かわりあべかわ	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替)じゃがいも。 大根 卵 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜ｽｰﾌﾟの素。 りんご。 /マカロニ きな粉 上白糖。	292 48 19・7.2
26(水)	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁 /ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ☆わらび餅	米 ふりかけ。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替)豚肉。 大根 人参 しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 わらび粉 きな粉 上白糖。	143 122 22・19 57
27(木)	ロールパン オムレツ風 豆乳スープ フレッシュゼリー	ロールパン。 卵 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しめじ グリルﾄﾞｰｽ トマトケチャップ 油 代替)豚肉 ｺｰﾝ じゃがいも。 ベーコン 小松菜 たまねぎ はくさい 人参 野菜ｽｰﾌﾟの素 油 豆乳 コーン缶(ﾎｰﾙ)。 フレッシュゼリー。	139 146 63 40
28(金)	ごはん すき焼き風煮 そうめんのすまし汁 みかん缶・菓子	米。 はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃがいも 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 みかん缶。 /せんべい。	137 132 53 16・22.2

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつきます。