



5月の給食だより



令和5年5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)
1(月)	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	米 豚肉 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。 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。	299 12 40
2(火)	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ かしわ餅	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 ウスターソース 三温糖 代替) ジャがいも。 はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 焼きちくわ 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素。 かしわ餅。	139 169 42 162
8(月)	ごはん ジャがいものそぼろ煮 すまし汁 キウイ・菓子	米。 ジャがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 126 38 13・29
9(火) 【特別献立】	ごはん えびのてんぷら・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 えび(フライ用) 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉。 /ブロッコリー。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレー)。	137 101・14 44 54.6
10(水)	ごはん すき焼き風煮 そうめんと卵のすまし汁 デ) もも缶 ☆フライドポテト	米。 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 ジャがいも。 そうめん 卵 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 もも缶。 /ジャがいも 油 塩。	137 124 72 29・55.2
11(木)	ごはん さばのごまマヨ焼き・茹でキャベツ 豚汁 バナナ・菓子	米。 さば 白すりごま マヨネーズ 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油。 /キャベツ。 豚肉 大根 人参 ジャがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ。 バナナ。 /パイ。	137 188・5 75 31.3・33
12(金)	えんどうごはん ミートローフ・茹で野菜 野菜スープ ☆ぶどうジュースゼリー	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布。 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトチャップ。 /ほうれんそう 人参。 はくさい たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。	127 151・9 13 22.2
15(月)	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 キウイ・菓子	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 削り節 代替) 豚肉。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ。 キウイフルーツ。 /パイ。	143 106 54 17・33
16(火)	ごはん からあげ・茹でブロッコリー 中華スープ フレッシュゼリー	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 マヨネーズ。 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 油。 フレッシュゼリー。	137 176・29 44 40
17(水)	ごはん・焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆ココアドーナツ	米。 /さわら 塩 油 代替) 豚肉。 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。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 絹こし豆腐 ココア(ビュイ) 上白糖 油 ベーキングパウダー。	137・106 78 36 94.2
18(木)	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ デ) りんご ☆あんこ団子	ロールパン。 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 コーン。 ベーコン むきえび たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素。 りんご。 /絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき(こしあん)。	139 119 71 19・58.8
19(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。	85.5
22(月)	ごはん 肉じゃが みそ汁 棒チーズ・菓子	米。 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 棒チーズ。 /せんべい。	137 131 54 53・39
23(火)	ロールパン ビーフソテー・茹で空豆 野菜スープ デ) バナナ ☆焼きうどん	ロールパン。 豚肉 ビーフ むきえび たまねぎ 人参 ビーフ 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油。 /そらまめ 塩。 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。 バナナ。 /うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油。	139 123・31 57 31・68.4
24(水)	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ ヨーグルト	米 豚肉 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。 ブロッコリー 人参 コーン缶(クリーム) マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま。 ヨーグルト。	299 47 49
25(木)	ごはん 蒲焼風・ゆでキャベツ ビーフンスープ ☆かぼちゃのお焼き	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。 ビーフン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 小麦粉 かぼちゃペースト 油 上白糖。	137 131・7 58 67.8
26(金)	ごはん えんどうの卵とし・若竹煮 みそ汁 ☆かわりあべかわ	米。 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉。 /たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 154・12 57 51.6
29(月)	ごはん・味付けのり 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 デ) もも缶 ☆ポップコーン	米。 /味付けのり。 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。 なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 もも缶。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	137・27 111 38 29・22.2
30(火)	ごはん 煮魚・きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米。 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉。 /きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 型抜きチーズ。 /ビスケット。	137 82・15 55 47・20.4
31(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き・おかかあえ かきたま汁 ☆ココアプリン・菓子	米。 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん。 /きゅうり しらす干し わかめ 花かつお 濃口醤油 三温糖。 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉。 ゼラチン ココア(ビュイ) 牛乳 上白糖。 /せんべい。	137 116・16 64 46.8・22.2

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつかます。