



# 6月の給食だより



2023年6月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ キウイフルーツ・菓子	ロールパン。 鮭 片栗粉 マカロニ 玉ねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 スープストック 油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	139 179 61 14・22.2
2(金)	ごはん 紫陽花揚げ みそ汁 茹でスナッペンとう・菓子	米。 なす さつま芋 玉ねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油 とんかつソース。 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 スナッペンとう 塩。 /せんべい。	137 111 47 5・23.4
5(月)	カレーライス ひじきの中華サラダ フレッシュゼリー	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 ひじき缶 春雨 ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油。 フレッシュゼリー。	334 50 40
6(火)	ごはん・味付けのり 高野豆腐の卵とじ すまし汁 バナナ・菓子	米。 /味付けのり。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替)豚肉 じゃが芋。 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 バナナ。 /クラッカー。	137 171 30 56.4・22.8
7(水)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆いもようかん・菓子	米。 メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 /ブロッコリー マヨネーズ。 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 さつま芋ペースト 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。	137 109・33 53 43.2・22.8
8(木)	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デ)バナナ /☆ポップコーン	ロールパン。 スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油。 ベーコン 小松菜 むきえび 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	139 149 80 31・22.2
9(金)	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁 ☆紫陽花ゼリー	米。 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 削り節。 かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖。	137 134 68 34.8
12(月)	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ ポトフ・茹でキャベツ ☆フルーツゼリー	米。 /鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ えのきだけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節。 ウインナー はくさい じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 /キャベツ。 ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶。	137 177 59・5 40.8
13(火)	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ ☆焼きそば	食パン いちごジャム。 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーンクリーム缶 スープストック バター スキムミルク パセリ。 ほうれん草 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。	137 114 82 72.6
14(水)	マグロのフレーク丼 みそ汁 デ)りんご /型抜きチーズ	米 かつお 玉ねぎ 人参 しめじ はくさい かつお 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉。 さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /型抜きチーズ。	137 76 19・47
15(木)	ごはん なすのそぼろ煮・キャベツの甘酢あえ みそ汁 キウイフルーツ・菓子	米。 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ 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。 /キャベツ 三温糖 酢 白すりごま。 さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 120・16 76 14・22.2
16(金)	ひじきごはん(混ぜご飯) メルルーサのから揚げ・ブロッコリーのこまあえ すまし汁 ☆バナナマフィン	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩。 メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ。 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 なたね油 バナナ。	165 104・26 40 96
19(月)	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 ☆チーズドーナツ	米 ふりかけ。 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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 絹ごし豆腐 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター チーズ 油。	143 81 53 90
20(火)	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ 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(プレーン)。	341 12 39
21(水)	ごはん 煮魚・五目煮豆 みそ汁 棒チーズ・菓子	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 /大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節。 棒チーズ。 /クラッカー。	137 82・31 58 53・22.8
22(木)	ロールパン オムレツ マカロニスープ ☆フルーツあえ /菓子	ロールパン。 卵 たら 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 生しいたけ コーン 油 トマトケチャップ 代替)豚ひき肉 じゃが芋 コーン。 ABCマカロニ チンゲンサイ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素。 もも缶 バナナ りんご パイン缶。 /せんべい。	139 153 62 32.4・22.8
23(金)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デ)メロン /☆きなこ蒸しパン	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。 白身魚のすり身 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉。 アムスメロン。 /米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	137 76 49 24・81.6
26(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ・菓子	米。 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 玉ねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 123 49 28.2・22.2
27(火)	トースト(以上児は食パン) じゃがいものミートソース煮 野菜スープ デ)もも缶 /菓子	食パン いちごジャム。 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。 ベーコン チンゲンサイ むきえび 玉ねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油。 もも缶。 /ビスケット。	137 109 77 29・25.2
28(水)	ごはん 野菜のかきあげ みそ汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 さつま芋 むきえび 人参 玉ねぎ みつば 卵 小麦粉 油 代替)豚肉。 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 人参ペースト 上白糖 油。	137 142 57 61.8
29(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー ☆みたらしだんご	ロールパン。 たら 小麦粉 じゃが芋玉ねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖。 キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム サラダ油 塩 こしょう。 絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	139 101 59 46.2
30(金)	ゆかりごはん 筑前煮 かきたま汁 りんご・菓子	米 ゆかり。 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節。 卵 玉ねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉。 りんご。 /かりんとう。	177 99 62 22.2・25.2

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*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す。