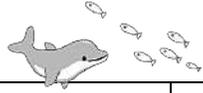


7月の給食だより



2023年7月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	I類*-(kcal)
3(月)	夏野菜カレー ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ フレッシュゼリー	米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油。 / 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。 / フレッシュゼリー。	290 47 40
4(火)	ごはん 魚の梅焼 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁 ☆茹で枝豆・菓子	米。 さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油。 / 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。 木綿豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 えだまめ。 / せんべい。	137 121 26 45 36・22.8
5(水)	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デ)メロン・☆フライドポテト	米。 / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 生しいたけ 油 三温糖 濃口醤油 削り節 塩 卵 ほうれん草。 豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。 アムスメロン。 / ジャが芋 油 塩。	137 141 57 24・55.2
6(木)	ロールパン ラタトゥユ ビーフンスープ ☆わらび餅	ロールパン。 / なす ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ スズキニ にんにく ウインナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油。 / ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油。 / わらび粉 きな粉 上白糖。	139 118 58 57
7(金) 【特別献立】	ゆかりごはん えびフライ・茹でキャベツ 七タ汁 七タゼリー・菓子	米 ゆかり。 えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース。 / キャベツ。 そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 たなばたゼリー。 / せんべい。	143 114・7 52 36・23.4
10(月)	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め そうめんのすまし汁 ☆かぼちゃのお焼き	米。 / 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。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖。	137 191 51 72
11(火)	ごはん 魚のごま焼き・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツポンチ	米。 さわら 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白炒りごま 油。 / ブロッコリー。 さつま芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご バナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁)。	137 169・14 74 47.4
12(水)	焼肉丼 すまし汁 棒チーズ・菓子	米 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉。 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 / 棒チーズ。 / せんべい。	295 46 53・22.2
13(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デ)もも缶・菓子	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替)豚肉。 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま。 もも缶。 / パイ。	139 137 34 29・19.8
14(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆キャラットちゃんの蒸しケーキ	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 / キャベツ。 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 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。	137 131・7 50 50.4
18(火)	ハヤシライス 炒めサラダ 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	347 35 39
19(水)	黒糖コッペパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ デ)バナナ・☆かわりあべかわ	黒糖コッペパン。 / なす トマト 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ。 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。 / マカロニ きな粉 上白糖。	117 159 80 31・7.2
20(木)	ごはん さばのチョリム・ごまあえ わかめと大根のスープ ☆ポップコーン・メロン	米。 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢。 ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 油揚げ わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま。 加熱用ポップコーン 油 塩。 / アムスメロン。	137 141・21 37 22.2・14.4
21(金)	ごはん ピーマン入りハンバーグ・茹で野菜 春雨スープ ☆ホットケーキ	米。 / 合挽きミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 / 人参。 はるさめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	137 149・9 28 48.6
24(月)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 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。 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 削り節 みそ。 バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	137 91 58 43.8
25(火)	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ すいか・菓子	食パン いちごジャム。 / 卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替)豚肉 代替)コーン。 / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩。 すいか。 / かりんとう。	137 85 79 28.8・25.2
26(水)	ごはん 煮魚・酢の物 みそ汁 みかん缶・菓子	米。 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 さつま芋 小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 みかん缶。 / クラッカー。	137 155・16 75 16・22.8
27(木)	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 野菜スープ・茹でキャベツ ☆ぶどうジュース寒天・菓子	ロールパン。 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま 玉ねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 トマトケチャップ。 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープの素 油。 / キャベツ。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。 / せんべい。	139 195 74・5 31・22.8
28(金)	ごはん 柳川風 みそ汁 デ)メロン・菓子	米。 / 牛肉 ごぼう 人参 はくさい 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節。 アムスメロン。 / せんべい。	137 196 56 24・22.2
31(月)	ごはん なすの味噌炒め すまし汁 型抜きチーズ・菓子	米。 豚肉 玉ねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉。 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 型抜きチーズ。 / せんべい。	137 105 41 47・23.4

☆印は手作りおやつです。

*牛乳が毎日つきます。

*3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。