



# 9月の給食だより



2023年9月1日

池田市立やまぼと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(金)	ごはん さばの煮付け・ブロッコリーのごまあえ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。	137
		さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 /ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油。	151・28
		かぼちゃ 油揚げ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。	67
		にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	48.6
4(月)	ごはん・味付けのり 炒り豆腐 豚汁 ☆フライドポテト	米。 /味付けのり。	137・27
		鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 削り節 片栗粉。	99
		豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。	57
		じゃがいも 油 塩。	50
5(火)	トースト(以上児は食パン) ポタージュ 野菜ソテー デ)キウイ 型抜きチーズ	食パン いちごジャム。	137
		鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スキムミルク バター。	145
		キャベツ 人参 しめじ ピーマン たまねぎ ロースハム 油 塩 こしょう。	64
		キウイフルーツ。 /型抜きチーズ。	17・47
6(水)	パンプキンカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 牛肉 かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。	325
		キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。	61
		ヨーグルト(プレーン)。	39
7(木)	ロールパン フライ魚・茹でキャベツ 野菜スープ ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	ロールパン。	139
		さわら 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。	185・7
		ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。	72
		加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	22.2・20
8(金)	ごはん 五目厚焼き卵・ごまあえ すまし汁 ☆さつまいもの芋もち	米。	137
		三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替)豚肉 コーン。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。	96・21
		木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
		さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖。	66
11(月)	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ(のりかつお)。	142
		かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。	145
		そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	51
		豚肉 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	67.2
12(火)	ごはん 鮭のごま焼き・キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁 ☆プリン	米。	137
		鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油。 /キャベツ 三温糖 酢。	121・15
		卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替)豚肉。	56
		プリンの素。	56
13(水)	中華おこわ 油林鶏・茹でキャベツ 中華スープ バナナ・菓子	米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。	171
		鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 /キャベツ。	198・7
		木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。	26
		バナナ。 /せんべい。	28.2・22.2
14(木)	ごはん 筑前煮 みそ汁 ☆メロンパントースト	米。	137
		鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。	128
		さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	86
		食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖。	97.2
15(金)	マグロのフレーク丼 すまし汁 りんご 菓子	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉。	276
		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
		りんご。 /かりんとう。	19・25.2
19(火)	トースト(以上児は食パン) ポークビーンズ ほうれん草スープ デ)メロン ☆きな粉おはぎ	食パン いちごジャム。	137
		豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。	106
		木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。	64
		アムスメロン。 /米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	24・90
20(水)	ごはん 魚のあんかけ・梅肉和え みそ汁 ☆みたらしだんご	米。	137
		たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉。 /大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。	191・9
		木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	57
		絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	46
21(木)	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 卵のスープ なし・菓子	黒糖コッペパン。	117
		スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトチャップ とんかつソース 油。	178
		卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 薄口醤油 削り節。	69
		なし。 /クッキー。	16.2・13.8
22(金)	ごはん れんこん団子甘酢かけ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆さつまいもケーキ	米。	137
		豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 /ブロッコリー。	172・14
		木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	57
		さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。	71
25(月)	カレーライス ほうれん草とコーンとえのきのソテー フレッシュゼリー	米 牛肉 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。	333
		ほうれんそう 冷凍コーン えのきだけ バター 塩 こしょう スープストック。	33
		フレッシュゼリー。	40
26(火)	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ ☆わらび餅	食パン いちごジャム。	137
		卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトチャップ 油 代替)豚肉 コーン。	136
		ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。	61
		わらび粉 きな粉 上白糖。	57
27(水)	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デ)なし ☆アメリカンドック	米。	137
		生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。	122
		大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	36
		なし。 /ホットケーキミックス ウィナー 油 トマトケチャップ。	13・110.4
28(木)	ごはん さんまの蒲焼・茹でキャベツ みそ汁 ☆栗とレーズンの蒸しパン	米。	137
		さんま 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 /キャベツ。	250・7
		じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	49
		米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 油 ベーキングパウダー。	85.2
29(金)	ごはん おでん みそ汁 ゼリー	米。	137
		鶏肉 じゃがいも 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。	113
		はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	48
		ゼリー。	47

☆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。