



# 12月の給食だより



2024/12/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	I単位 (kcal)
2(月)	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 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨドレ 濃口醤油 白すりごま。 ヨーグルト(プレーン)	333 47 49
3(火)	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁 ☆フルーツゼリー	米。 牛肉 里芋 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。 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ゼリーの素 もも缶 みかん缶。	137 191 57 31.2
4(水)	ごはん 煮魚・五目煮豆 かぼちゃのみそ汁 ☆かわりあべかわ	米。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節。 /大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 82・37 65 72
5(木)	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ フレッシュゼリー・菓子	ロールパン。 スパゲッティ 合挽きミンチ 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 キャベツ えのきだけ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。 フレッシュゼリー。 /せんべい。	139 163 56 20・17.4
6(金)	ごはん 石狩鍋 ごまあえ デ) みかん 棒チーズ・菓子	米。 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 ジャが芋 青ねぎ みそ 削り節 バター 代替) 豚肉。 ほうれん草 はくさい 人参 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 みかん。 /棒チーズ。 /かりんとう。	137 106 31 49・53・25.2
9(月)	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ パイ缶・菓子	米。 木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素。 パイ缶。 /クラッカー。	137 138 34 11.4・22.8
10(火)	食パン ポークビーンズ 野菜スープ 型抜きチーズ・菓子	食パン いちごジャム。 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ ジャが芋 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 干しいたけ パセリ 野菜スープの素 油。 型抜きチーズ。 /かりんとう。	137 106 65 47・25.2
11(水)	ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 デ) みかん ☆ホットドッグ・菓子	米。 鶏肉 ジャが芋 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。 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ。 みかん。 /ロールパン キャベツ ウィンナー トマトケチャップ とんかつソース 油。 /せんべい。	137 99 56 49・124.2・22.2
12(木)	弁当日 タルト	タルト。	87
13(金)	ごはん えびのてんぷら・茹でブロッコリー すまし汁 ☆ココアケーキ	米。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 ココア バター スキムミルク 粉糖。	137 101・14 41 108
16(月)	ごはん 大根と牛肉の土手煮・梅肉和え すまし汁 ☆豆腐ドーナツ	米。 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油。 /しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油。 はくさい 玉ねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	137 84・26 25 90.6
17(火)	食パン 青菜と卵のソテー 野菜スープ デ) バナナ ☆フライドポテト	食パン いちごジャム。 卵 ツナ缶 ほうれん草 人参 しめじ 油 スープストック 塩 玉ねぎ。 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 野菜スープの素 油。 バナナ。 /ジャが芋 油 塩 青のり。	137 128 74 31・55.2
18(水)	ごはん 照り焼きチキン・茹で野菜 みそ汁 ☆ポップコーン・バナナ	米。 鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油。 /人参 キャベツ。 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 削り節 みそ。 加熱用ポップコーン 油。 /バナナ。	137 139・16 58 22.2・31.3
19(木)	ごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 荷風卵スープ りんご・菓子	米。 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 豆乳 玉ねぎ 油 パン粉 かつお節 トマトケチャップ。 /人参 ブロッコリー。 卵 焼きちくわ たけのこ しめじ ほうれん草 野菜スープの素 ごま油。 りんご。 /せんべい。	137 189・19 53 37・22.2
20(金)	ごはん 魚の柚庵焼き・ごまあえ みそ汁 ☆豆乳プリン	米。 さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず。 /ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ。 ゼラチン 豆乳 上白糖。	137 114・22 57 28.8
23(月)	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら ほうれん草のかきたま汁 デ) りんご ☆さつま芋の素揚げ	米。 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。 りんご。 /さつま芋 油。	137 99 59 19・85.8
24(火)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・茹でキャベツ そうめんのすまし汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 /キャベツ マヨネーズ。 そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス 人参 上白糖 油 粉糖。	137 109・27 59 61.8
25(水)	鮭ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 のっぺい汁 ☆キャラメルポテト	米 鮭フレーク。 豚肉 芽ひじき 玉ねぎ 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。 里芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油。 さつま芋 グラニュー糖 バター 油。	176 86 34 106
26(木)	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ じゃがいものスープ ☆フルーツコーンフレーク	黒糖コッペパン。 卵 たら ツナ缶 人参 玉ねぎ しめじ スープストック 油 トマトケチャップ。 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク。	117 146 43 47.4
27(金)	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	333 39 20

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*食パンにジャムが付きます。