



# 1月の給食だより



2024年1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)
5(金)	ごはん 筑前煮 すまし汁 菓子	米。 鶏肉 焼きちくわ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 せんべい。	137 118 41 22.2
9(火)	食パン かぶのシチュー 煮びたし デ) みかん 菓子	食パン いちごジャム。 鶏肉 人参 じゃがいも かぶ ブロッコリー バター シチューミックス スキムミルク。 キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。 みかん。 /せんべい。	137 158 12 49・33
10(水)	ごはん さばのごま焼き・ひじきと五目煮豆 豚汁 ☆じゃこパフ	米。 さば 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油。 /大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節。 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。 食パン ちりめんじゃこ あおのり 白すりごま マヨネーズ。	137 168・39 57 90.6
11(木)	ごはん ハンバーグ・茹でブロッコリー 華風卵スープ ☆田作り・菓子	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 /ブロッコリー。 卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉。 かたくちいわし 上白糖 濃口醤油。 /せんべい。	137 163・14 76 48・17.4
12(金)	焼肉丼 野菜スープ ☆ツイストドーナツ	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉。 しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ むきえび 野菜スープの素。 小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 パナラエッセンス。	266 23 95.4
15(月)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	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。 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)。	333 12 39
16(火)	食パン ポテトオムレツ 中華スープ ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム。 卵 じゃがいも たまねぎ むきえび にら 人参 油 塩 トマトケチャップ 野菜スープの素 代替) 豚肉 コーン。 豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油。 米 濃口醤油 油。	137 115 34 69
17(水)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デ) みかん ☆ちぢみ焼き	米。 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 系こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 大根 人参 えのきだけ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 みかん。 /豚肉 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	137 139 54 49・60
18(木)	ごはん 魚のムニエル・茹でキャベツ ポトフ バナナ・菓子	米。 さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン。 /キャベツ。 ウインナー かぶ じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 バナナ。 /せんべい。	137 130・7 84 28・23.4
19(金)	混ぜご飯 里芋まんじゅう・茹で野菜 かきたま汁 ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒。 里芋 鶏ひき肉 土生姜 濃口醤油 みりん 片栗粉 油 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 /ほうれんそう。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 野菜スープの素 代替) 豚肉。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	156 154・5 66 22.2・20
22(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 ☆ホットケーキ	米。 鶏肉 高野豆腐 こんにゃく 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 酒。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 ホットケーキミックス 油。	137 100 54 48.6
23(火)	食パン 鮭とマカロニのグラタン 野菜スープ りんご・菓子	食パン いちごジャム。 鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 小麦粉 野菜スープの素 ピザ用チーズ。 ベーコン 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 スープストック 油。 りんご。 /せんべい。	137 159 60 22.2・23.4
24(水)	ごはん からあげ・茹でブロッコリー みそ汁 デ) みかん 型抜きチーズ	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 /ブロッコリー とんかつソース。 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん。 /型抜きチーズ。	137 176・18 38 49・47
25(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ ☆あべかわもち	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ グリルピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 コーン。 豚肉 木綿豆腐 人参 もやし キャベツ ほうれんそう 野菜スープの素 濃口醤油 油。 もち米 きな粉 上白糖。	139 140 56 82.2
26(金)	弁当日 お米タルト	もものタルト。	87
29(月)	ごはん 大根のうま煮 すまし汁 ふかしいも	米。 大根 牛肉 三度豆 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 削り節。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 さつまいも。	137 92 40 60.6
30(火)	ごはん 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ デ) みかん 菓子	米。 豚ひき肉 むきえび 木綿豆腐 人参 たけのこ缶 揚げ油 干しいたけ 油 濃口醤油 スープストック 酒 三温糖 片栗粉。 はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 みかん。 /クラッカー。	137 137 28 49・14.4
31(水)	ごはん さばのみそ煮・ブロッコリーのごまあえ そうめんのすまし汁 ☆かわりあべかわ	米。 さば 土生姜 白みそ みそ 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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 150・28 52 72

☆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。