



2月の給食だより



2024年2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(木)	ハヤシライス 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 しめじ グリンピース ハヤシルウ 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。	368 39 40
2(金)	鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁 ☆鬼まんじゅう	米 大豆 ひじき缶 人参 油揚げ 薄口醤油 酒 出し昆布。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 木綿豆腐 ジャが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油。 ホットケーキミックス 上白糖 さつま芋。	147 83 71 63
5(月)	ごはん とんかつ・茹で野菜 すまし汁 バナナ・菓子	米。 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ 人参。 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 135・11 26 31.3・11.4
6(火)	食パン ミネストローネ サラダ 菓子	食パン いちごジャム。 マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャが芋 トマト(缶詰) トマトケチャップ スープストック 塩。 ほうれん草 ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま。 ビスケット。	137 159 38 24.6
7(水)	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ 煮干大根の含め煮 みそ汁 フレッシュゼリー	米。 メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 玉ねぎ グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトケチャップ 片栗粉 油。 煮干大根 人参 油揚げ 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。 フレッシュゼリー。	137 128 34 53 40
8(木)	ロールパン オムレツ 豆乳スープ デ)りんご ☆れんこんチップ	ロールパン。 卵 ほうれん草 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 生しいたけ 油 スープストック トマトケチャップ 代替)豚ひき肉 ジャが芋 コーン。 ベーコン 小松菜 玉ねぎ ジャが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 りんご。 /れんこん 油 塩 あおのり。	139 151 69 19・33
9(金)	ごはん 煮込みハンバーグ・茹でブロッコリー ワンタンスープ ☆ホットケーキ	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 塩 牛乳 トマトケチャップ とんかつソース スープストック 玉ねぎ 三温糖 小麦粉。 /ブロッコリー。 ワンタンの皮 むきえび 人参 キャベツ しめじ チンゲンサイ ごま油 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	137 203・14 48 48.6
13(火)	ごはん じゃこのかき揚げ みそ汁 デ)みかん ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 しらす干し さつま芋 人参 玉ねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油。 豚肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 118 60 49・48.6
14(水)	ごはん 西京焼き・ひじきの炒り煮 すまし汁 型抜きチーズ・菓子	米。 さわら みそ 白みそ 三温糖 酒 みりん。 /芽ひじき 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布。 型抜きチーズ。 /せんべい。	137 113・48 41 47・22.2
15(木)	黒糖コッペパン ミートスパゲッティ トマトと卵のスープ ☆豆腐ドーナツ	黒糖コッペパン。 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。 卵 ベーコン トマト ジャが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替)豚肉 コーン。 絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	117 196 79 90.6
16(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。 	85.5
19(月)	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁 ☆バナナスコーン	米 ふりかけ。 木綿豆腐 芽ひじき 人参 ごぼう 生しいたけ 三度豆 白すりごま 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 薄口醤油 ごま油。 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。 ホットケーキミックス バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油。	143 107 57 63
20(火)	ごはん 蒲焼風・茹で野菜 みそ汁 ☆ミルクあべかわ	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 人参。 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ みそ 削り節。 牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖。	137 131・11 55 74.4
21(水)	カレーライス 炒めサラダ 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。 大根 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。	333 39 39
22(木)	そぼろ丼 みそ汁 デ)みかん 菓子	米 合挽きミンチ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 土生姜 濃口醤油 三温糖 削り節。 さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 みかん。 /お米マドレーヌ さつま芋 上白糖 豆乳 パイン缶 もも缶 みかん缶。	303 77 49・116.4
26(月)	ごはん 豆腐の揚げホーロー・茹でブロッコリー そうめんのすまし汁 はっさく・菓子	米。 木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油。 /ブロッコリー マヨネーズ。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 はっさく。 /かりんとう。	137 134・33 51 24・25.2
27(火)	食パン にら玉のケチャップかけ ポトフ デ)バナナ 菓子	食パン いちごジャム。 卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 玉ねぎ しめじ 野菜スープの素 油 トマトケチャップ 代替)豚肉 コーン ジャが芋。 ウイナー はくさい ジャが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 バナナ。 /ビスケット。	137 131 81 31・24.6
28(水)	ごはん 酢豚風 中華スープ ☆かるかん	米。 豚肉 濃口醤油 土生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ。 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油。 上新粉 ベーキングパウダー 人参 長いも 上白糖。	137 124 41 61.2
29(木)	ごはん・味付けのり 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁 キウイフルーツ・菓子	米。 /味付けのり。 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替)豚肉。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137・27 130 59 17.3・22.2

☆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。