



5月の給食だより



2024/5/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(水)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	米 豚肉 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。	299 12 49
2(木)	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ ゼリー・菓子	ロールパン。 /木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖。 はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 焼きちくわ 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素。 ゼリー。 /せんべい。	139 169 42 91・22.2
7(火)	ごはん すき焼き風煮 そうめんのすまし汁 バナナ・菓子	米。 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 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。 バナナ。 //パイ。	137 124 53 31・19.8
8(水)	ごはん えびのてんぷら・茹で野菜 みそ汁 【特別献立】 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /ほうれんそう 人参。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	137 101・9 44 58.8
9(木)	ごはん さばのごまマヨ焼き・茹でキャベツ 豚汁 ☆フライドポテト	米。 さば 白すりごま マヨネーズ 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油。 /キャベツ。 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。 じゃがいも 油 塩。	137 188・5 57 55.2
10(金)	えんどうごはん ミートローフ・茹でブロッコリー 野菜スープ ☆ぶどうジュースゼリー・菓子	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布。 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ 油 塩 ウスターソース トマトケチャップ。 /ブロッコリー。 はくさい たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。 /せんべい。	162 151・14 13 22.2・23.4
13(月)	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 バナナ・菓子	米 ふりかけ。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 削り節。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ。 バナナ。 //パイ。	142 106 54 31.3・19.8
14(火)	ごはん からあげ・茹でブロッコリー 中華スープ フレッシュゼリー・菓子	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 /ブロッコリー マヨネーズ。 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 油。 フレッシュゼリー。 /かりんとう。	137 176・29 44 40・20.4
15(水)	ごはん 焼き魚・豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆ココアドーナツ	米。 さわら 塩 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。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 絹こし豆腐 ココア(ビュア) 上白糖 油 ベーキングパウダー。	137 106・78 36 94.2
16(木)	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ テリりんご ☆焼きうどん	ロールパン。 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩。 ベーコン むきえび たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素。 りんご。 /うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油。	139 119 71 19・68.4
17(金)	カレーライス ブロッコリーと人参のごまあえ ヨーグルト	米 豚肉 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。 ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) マヨドレ 濃口醤油 白すりごま。 ヨーグルト。	299 47 49
20(月)	ごはん 肉じゃが みそ汁 ☆かぼちゃのお焼き	米。 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 かぼちゃペースト 片栗粉 バター 油 上白糖。	137 131 54 73.2
21(火)	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ テリバナナ ☆おはぎ・菓子	ロールパン。 豚肉 ビーフン むきえび たまねぎ 人参 ビーフン 生しいたけ たけのこ缶 そらまめ スープストック 油 三温糖 濃口醤油。 卵 キャベツ えのきだけ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油。 バナナ。 /もち米 米 あずき缶 きな粉 上白糖 塩。 /せんべい。	139 144 51 31・132・17.4
22(水)	ごはん えんどうの卵とし・若竹煮 みそ汁 ☆かわりあべかわ	米。 /さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩。 /たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油。 かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 154・12 57 52
23(木)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ ビーフンスープ 棒チーズ・菓子	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。 ビーフン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 棒チーズ。 /せんべい。	137 131・7 58 53・22.2
24(金)	弁当目 いちごロール	いちごロール。	85.5
27(月)	ごはん・味付けのり 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 テリバナナ ☆ポップコーン	米。 /味付けのり 代替) 焼きのり。 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。 なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	137・27 111 37 31・22.2
28(火)	ごはん 煮魚・きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 なつみかん・菓子	米。 /赤魚 土生姜 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 削り節。 /きゅうり わかめ 白す干し 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 なつみかん。 /せんべい。	137 83・19 55 17.4・17.4
29(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き・おかかあえ かきたま汁 ☆ココアプリン・菓子	米。 豚肉 土生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖。 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 ゼラチン ココア 牛乳 上白糖。 /せんべい。	137 116・14 64 73・37
30(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ キウイ・菓子	ロールパン。 鮭 片栗粉 味噌 たまねぎ コーン缶 にんにく 揚げ油 酒 豆乳 コーン缶 野菜スープの素 代替) 豚肉。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 スープストック 油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	139 179 61 12.6・22.8
31(金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 棒チーズ・菓子	米。 じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 棒チーズ。 /ビスケット。	137 126 38 53・24.6

☆印は手作りおやつです。 毎日牛乳がつきます。