



6月の給食だより



令和6年6月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	エネルギー(kcal)
3(月)	カレーライス ひじきの中華サラダ 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。 ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油。 ヨーグルト。	299 51 49
4(火)	食パン かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ ☆焼きそば・菓子	食パン いちごジャム。 むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶(クリーム) スープストック バター スキムミルク パセリ。 ほうれん草 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。 /せんべい。	137 114 76 71.4・22.2
5(水)	ごはん 白身魚の竜田揚げ・ブロッコリーのごまあえ みそ汁 ☆芋ようかん・菓子	米。 丸サ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油。 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 さつまいも 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。	137 109・26 53 43.2・22.2
6(木)	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デパナ ☆ポップコーン・フルーツゼリー	ロールパン。 スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ 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 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	139 149 80 31・22.2・40
7(金)	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁 ☆紫陽花ゼリー・菓子	米。 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 削り節。 かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖。 /せんべい。	137 134 64 34.8・22.2
10(月)	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ ポトフ・茹でブロッコリー ☆フルーツゼリー	米。 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節。 ウインナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ 大根 野菜スープの素。 /ブロッコリー。 ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶。	137 176 57・14 41
11(火)	ごはん・味付けのり 高野豆腐の卵とし すまし汁 バナナ・菓子	米。 /味付けのり。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節。 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 バナナ。 /クラッカー。	137・27 161 28 28.2・22.8
12(水)	焼肉丼 みそ汁 デりんご 型抜きチーズ・菓子	米 豚肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /型抜きチーズ。 /ビスケット。	249 76 19・47・20.4
13(木)	ロールパン じゃがいものミートソース煮 野菜スープ キウイ・菓子	ロールパン。 しめじ グリンピース スープストック トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。 ベーコン チンゲンサイ むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油。 キウイフルーツ。 /せんべい。	139 110 75 9・22.8
14(金)	ひじきごはん(混ぜご飯) 丸サのから揚げ・キャベツの甘酢あえ すまし汁 ☆バナナマフィン	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩。 丸サ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ。 /キャベツ 人参 三温糖 酢 白すりごま。 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 油 バナナ。	165 104・19 41 96
17(月)	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 ☆チーズドーナツ	米 ふりかけ。 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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油。	142 81 53 89.4
18(火)	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ 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)。	341 12 49
19(水)	ごはん 煮魚・五目煮豆 みそ汁 棒チーズ・菓子	米。 みりん 土生姜 酒 削り節。 /大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 棒チーズ。 /クラッカー。	137 82・31 58 53・22.8
20(木)	ロールパン オムレツ マカロニスープ ☆フルーツあえ・菓子	ロールパン。 卵 たら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 冷凍コーン スープストック 油 トマトケチャップ。 ABCマカロニ チンゲンサイ じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素。 みかん缶 バナナ りんご。 /せんべい。	139 154 62 23.4・22.2
21(金)	ごはん からあげ・茹でキャベツ 中華スープ デメロン ☆きなこ蒸しパン	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 /キャベツ とんかつソース。 豚肉 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。 アムスメロン。 /米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	137 176・14 54 24・81.6
24(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ・菓子	米。 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 117 49 28.2・17.4
25(火)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デもも缶 フルーツゼリー・菓子	米。 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 すけとうだら・すり身 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉。 もも缶。 /フレッシュゼリー。 /ビスケット。	137 76 54 29・40・20.4
26(水)	ごはん 紫陽花揚げ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆にんじんホットケーキ	米。 なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油 とんかつソース。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 人参ペースト 上白糖 油。	137 111・14 57 61.8
27(木)	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー ☆きなこおにぎり・菓子	ロールパン。 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖。 キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム サラダ油 塩 こしょう。 もち米 きな粉 上白糖。 /せんべい。	139 106 59 91.8・22.2
28(金)	ゆかりごはん 筑前煮 かきたま汁 りんご・菓子	米 ゆかり。 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節。 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 りんご。 /かりんとう。	143 99 62 22.2・20.4

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