



9月の給食だより



2024年9月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
2(月)	ごはん・味付けのり	米。 /味付けのり。	137・27
	炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 削り節 片栗粉。	99
	豚汁	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。	57
	型抜きチーズ・菓子	型抜きチーズ。 /せんべい。	47・23.4
3(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	ポタージュ	鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スkimミルク バター。	145
	野菜ソテー	キャベツ 人参 ピーマン たまねぎ ロースハム 油 塩 こしょう。	65
	デ) 柿イ ☆ホップコーン・フレッシュゼリー	キウイフルーツ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	17・22.2・20
4(水)	パンプキンカレーライス	米 牛肉 かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スkimミルク 油。	325
	ドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。	61
	ヨーグルト	ヨーグルト(プレーン)。	49
5(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	フライ魚・茹でキャベツ	さわら 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。	185・7
	野菜スープ	ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。	72
	バナナ・菓子	バナナ。 /せんべい。	31.3・22.2
6(金)	ごはん	米。 /卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉	137
	五目厚焼き・ごまあえ	ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節。 /ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。	98・21
	すまし汁	木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
	☆フライドポテト	じゃがいも 油 塩。	50
9(月)	ふりかけごはん	米 ふりかけ(のりかつお)。	142
	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。	145
	そうめんのすまし汁	そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	51
	☆ちぢみ焼き	豚肉 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	68
10(火)	ごはん	米。	137
	鮭のごま焼き・キャベツの甘酢あえ	鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替)豚肉。 /キャベツ 人参 薄口醤油 三温糖 酢。	121・16
	ほうれん草のかきたま汁	卵 ほうれん草 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。	56
	☆プリン	プリンの素。	34
11(水)	マグロのフレーク丼	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉。	276
	すまし汁	木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
	☆さつまいもの芋もち	さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖。	66
	デ) りんご 菓子	りんご。 /せんべい。	19・22.2
12(木)	ごはん	米。	137
	筑前煮	鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。	111
	みそ汁	さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	86
	☆メロンパントースト	食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖。	74.4
13(金)	中華おこわ	米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 油揚げ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。	182
	油林鶏・茹でキャベツ	鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 /キャベツ。	198・7
	中華スープ	木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。	26
	棒チーズ・菓子	棒チーズ。 /かりんとう。	53・25.2
17(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	ボークビーンズ	豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。	106
	ほうれん草スープ	ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン ABCマカロニ スープストック 油。	56
	デ) メロン お月見ゼリー・菓子	アムスメロン。 /お月見ゼリー。 /せんべい。	24・40・22.2
18(水)	ごはん	米。	137
	おでん	鶏肉 じゃがいも 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。	113
	みそ汁	はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	48
	なし・菓子	なし。 /クッキー。	18・27.6
19(木)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	117
	きのこ入りミートスパゲッティ	スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトチャップ とんかつソース 油。	178
	卵のスープ	卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれん草 人参 片栗粉 野菜スープの素。	63
	☆きな粉おはぎ	米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	90
20(金)	ごはん	米。 /さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ	137
	魚のあんかけ・ほうれん草の和え物	人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 三温糖 油 片栗粉。 /ほうれん草 冷凍コーン えのきだけ 濃口醤油 酢 三温糖。	193・22
	みそ汁	木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	57
	☆さつまいもケーキ・菓子	さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。 /せんべい。	71.4・22.2
24(火)	カレーライス	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kimミルク 油。	333
	梅肉和え	キャベツ きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。	11
	フレッシュゼリー	フレッシュゼリー。	20
25(水)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	トルテ風オムレツ	卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトケチャップ 油。	136
	野菜スープ	ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。	61
	☆かわりあべかわ・菓子	マカロニ きな粉 上白糖。 /せんべい。	72・22.2
26(木)	ごはん	米。	137
	厚揚げと野菜の含め煮	生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。	122
	みそ汁	大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	36
	デ) なし ☆アメリカンドック	なし。 /ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 小麦粉 油。	13・158.4
27(金)	ごはん	米。	137
	さんまの蒲焼・茹でキャベツ	さんま 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 /キャベツ。	250・7
	みそ汁	じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	49
	☆栗とレーズンの蒸しパン	米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 ベーキングパウダー 油。	85
30(月)	ごはん	米。	137
	れんこん団子甘酢かけ・茹でブロッコリー	豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 /ブロッコリー。	172・14
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。	54
	りんご・菓子	りんご。 /せんべい。	24.6・22.2

☆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。