1月の給食だより

2025年1月1日　　池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
7(火)	ごはん 魚のごま焼き・ひじきと五目煮豆 豚汁 ☆七草がゆ・菓子	米。 ほき　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　玉ねぎ　こんにゃく　青ねぎ　削り節　みそ。 米　すずしろ　塩　薄口醤油　削り節　七草。　/せんべい。	137 88・39 57 48.6・22.2
8(水)	ごはん 筑前煮 すまし汁 バナナ・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　干ししいたけ　濃口醤油　三温糖　里芋　油　削り節。 木綿豆腐　小松菜　玉ねぎ　人参　出し昆布　削り節　薄口醤油。 バナナ。　/せんべい。	137 118 41 28・17.4
9(木)	焼肉丼 野菜スープ デ）みかん ☆ツイストドーナツ	米　牛肉　玉ねぎ　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。 しめじ　玉ねぎ　人参　チンゲンサイ　むきえび　野菜スープの素。 みかん。 小麦粉　ベーキングパウダー　粉チーズ　卵　上白糖　バター　油　バニラエッセンス。	266 23 49 95
10(金)	ごはん ハンバーグ・茹でブロッコリー 華風卵スープ ☆かぼちゃケーキ	米。 牛ひき肉　豚ひき肉　玉ねぎ　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。 ホットケーキミックス　かぼちゃペースト　上白糖　生クリーム　甘納豆（あずき）。	137 163・14 76 86
14(火)	ロールパン かぶのシチュー・サラダ ピサン･ゴレン ☆きなこおにぎり	ロールパン。 鶏肉　人参　かぶ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾊﾞﾀｰ　ｼﾁｭｰﾐｯｸｽ　ｽｷﾑﾐﾙｸ。　/ｷｬﾍﾞﾂ　人参　きゅうり　ﾂﾅ缶　ｺｰﾝ　油　酢　三温糖　塩。 小麦粉　米粉　上白糖　塩　バナナ　油。 米　もち米　きな粉　上白糖。	139 138・88 82 90
15(水)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ﾃﾞ)みかん　☆ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ・ﾌﾚｯｼｭｾﾞﾘｰ	米。 牛肉　おつゆ麸　焼き豆腐　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく　白菜　白ねぎ　油　三温糖　濃口醤油。 大根　人参　えのきだけ　玉ねぎ　青ねぎ　油揚げ　みそ　削り節。 みかん。　/加熱用ポップコーン　油　塩。　/フレッシュゼリー。	137 139 54 49・22.2・20
16(木)	ごはん 魚のムニエル・茹で野菜 ポトフ ☆ふかしいも	米。 ほき　塩　こしょう　小麦粉　油　レモン。　/キャベツ　人参。 ウインナー　かぶ　じゃが芋　人参　玉ねぎ　ブロッコリー　野菜スープの素。 さつま芋。	137 80・11 84 60.6
17(金)	混ぜご飯 里芋まんじゅう・茹で野菜 かきたま汁 型抜きチーズ・菓子	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。/ほうれん草。 卵　木綿豆腐　人参　チンゲンサイ　片栗粉　野菜スープの素。 型抜きチーズ。　/パイ。	156 154・5 66 47・19.8
20(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 ☆田作り・菓子	米。 鶏肉　高野豆腐　こんにゃく　人参　干ししいたけ　三度豆　三温糖　濃口醤油　削り節　酒。 かぼちゃ　玉ねぎ　人参　小松菜　みそ　削り節。 かたくちいわし　上白糖　濃口醤油。　/せんべい。	137 100 54 4.8・22.2
21(火)	食パン 鮭とマカロニのグラタン 野菜スープ ☆焼きおにぎり	食パン　いちごジャム。 鮭　マカロニ　玉ねぎ　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　ほうれん草　人参　スープストック　油。 米　濃口醤油　油。	137 159 60 69
22(水) カミカミデー	ごはん からあげ・茹でブロッコリー みそ汁 デ）みかん　棒チーズ・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　とんかつソース。 大根　玉ねぎ　しめじ　人参　青ねぎ　削り節　みそ。 みかん。　/棒チーズ。　/クラッカー。	137 176・18 38 49・53・22.8
23(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ ☆醤油ラーメン	ロールパン。 卵　バター　ツナ缶　じゃが芋　人参　玉ねぎ　しめじ　グリンピース　野菜スープの素　塩。 豚肉　木綿豆腐　人参　もやし　キャベツ　ほうれん草　スープストック（中華用）　濃口醤油　油。 中華めん　豚肉　キャベツ　人参　冷凍コーン　生しいたけ　玉ねぎ　わかめ　濃口醤油　ごま油　削り節。	139 140 59 56
24(金)	**弁当日** お米のタルト・菓子	 ももタルト。　/せんべい。	 87・17.4
27(月)	カレーライス 煮びたし 豆乳ヨーグルト	米　牛肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　カレールウ　スキムミルク　油。 キャベツ　きゅうり　しらす干し　濃口醤油。 豆乳ヨーグルト(プレーン)。	333 12 49
28(火)	食パン ポテトオムレツ 中華スープ りんご・菓子	食パン　いちごジャム。 卵　じゃが芋　玉ねぎ　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。 豚肉　しめじ　人参　小松菜　キャベツ　スープストック（中華用）　濃口醤油　油。 りんご。　/せんべい。	137 124 37 22.2・17.4
29(水)	ごはん・味付けのり 大根のうま煮 すまし汁 ☆じゃこパフ	米。　/味付けのり。 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　玉ねぎ　人参　わかめ　出し昆布　削り節　薄口醤油。 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 92 40 90.6
30(木)	ごはん 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ デ）みかん　☆ちぢみ焼き	米。 豚ひき肉　むきえび　木綿豆腐　人参　たけのこ缶　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　干ししいたけ　油　濃口醤油　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　酒　三温糖　片栗粉。 はるさめ　人参　玉ねぎ　チンゲンサイ　しめじ　野菜スープの素。 みかん。　/豚肉　にら　人参　玉ねぎ　小麦粉　片栗粉　ごま油　濃口醤油　みりん。	137 137 28 49・100
31(金)	ごはん さばのみそ煮・ﾌﾞ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。