



2月の給食だより



2025/2/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1食分(kcal)
3(月)	鬼っ子ごはん	米 大豆 ひじき缶 人参 油揚げ 薄口醤油 酒 出し昆布。	164
	煮魚	さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。	152
	かみなり汁	木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油。	71
	☆鬼まんじゅう・菓子	ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも。 /せんべい。	63・22.2
4(火)	ハヤシライス	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kimミルク 油。	341
	サラダ	ほうれんそう 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。	38
	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト(プレーン)。	49
5(水)	ごはん	米。	137
	豆腐の揚げボール・茹でブロッコリー	木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 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。	134・33
	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
	☆ホットケーキ	ホットケーキミックス 油。	49
6(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	にら玉のケチャップかけ	卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 たまねぎ しめじ スープストック 油 トマトケチャップ。	133
	ポトフ	ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。	81
	デ) りんご フレッシュゼリー・菓子	りんご。 /フレッシュゼリー。 /ビスケット。	19・40・24.6
7(金)	ふりかけごはん	米 ふりかけ。 /木綿豆腐 鶏肉 芽ひじき 人参	143
	炒り豆腐	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 削り節 ごま油。	135
	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。	59
	☆れんこんチップ・菓子	れんこん 油 塩 あおのり。 /クラッカー。	33・19.2
10(月)	ごはん	米。	137
	じゃこのかき揚げ	しらす干し さつまいも 人参 たまねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油。	118
	みそ汁	豚肉 大根 もやし 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	60
	デ) みかん ☆ホットケーキ・菓子	みかん。 /ホットケーキミックス 油。 /せんべい。	49・48.6・22.2
12(水)	ごはん	米。	137
	白身魚のあんかけ	ほき 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 たまねぎ グリンピース 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 片栗粉 油。	145
	煮干大根の含め煮	煮干大根 人参 油揚げ 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 油。	41
	みそ汁	さつまいも 大根 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。	77
13(木)	そぼろ丼	米 合挽きミンチ 糸こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 土生姜 濃口醤油 三温糖 片栗粉 削り節。	306
	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。	53
	☆お米マドレーヌ	さつまいも 上白糖 豆乳 お米マドレーヌ パイン缶 もも缶 みかん缶。	109
14(金)	ごはん	米。	137
	チキンカツ・茹で野菜	鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ 人参。	157・11
	すまし汁	大根 たまねぎ 人参 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節。	26
	☆ホットケーキ・菓子	ホットケーキミックス 油。 /せんべい。	48.6・22.2
17(月)	ごはん	米。 /牛ひき肉 豚ひき肉	137
	煮込みハンバーグ・茹でブロッコリー	たまねぎ パン粉 塩 豆乳 トマトケチャップ とんかつソース スープストック たまねぎ 三温糖 小麦粉。/ブロッコリー。	202・14
	ワンタンスープ	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。	48
	☆バナナスコーン	ホットケーキ バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油。	63
18(火)	ごはん	米。	137
	蒲焼風・茹で野菜	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。	131・11
	みそ汁	木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ みそ 削り節。	55
	☆ミルクあべかわ	牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖。	74.4
19(水)	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
	炒めサラダ	大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。	39
	フレッシュゼリー	フレッシュゼリー。	40
20(木)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	117
	ミートスパゲッティー	スパゲッティ 合挽きミンチ 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。	196
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。	82
	デ) みかん ☆豆腐ドーナツ	みかん。 /絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	49・90.6
21(金)	弁当日 お米ケーキ	いちごスティックケーキ。	85
25(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	オムレツ	卵 ほうれんそう 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 スープストック トマトケチャップ。	137
	豆乳スープ	ベーコン 小松菜 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(ホール)	69
	デ) バナナ 棒チーズ・菓子	バナナ。 /棒チーズ。 /せんべい。	31・53・23.4
26(水)	ごはん	米。 /さわら みそ 白みそ	137
	西京焼き・ひじきの炒り煮	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。	113・48
	すまし汁	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。	41
	はっさく・菓子	はっさく。 /かりんとう。	14.4・25.2
27(木)	ごはん	米。 /豚肉 濃口醤油 土生姜	137
	酢豚風	たまねぎ 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。	124
	中華スープ	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。	41
	☆かるかん・菓子	上新粉 ベーキングパウダー 人参 長いも 上白糖。 /せんべい。	61.2・22.2
28(金)	ごはん・味付けのり	米。 /味付けのり。	137・27
	鶏肉とさといもの炒り煮	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。	130
	かきたま汁	卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 出し昆布 削り節 薄口醤油。	76
	キウイ・菓子	キウイフルーツ。 /ビスケット。	15.6・24.6

☆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。