



5月の給食だより



2025/5/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1食(kcal)
1(木)	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kim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(金)	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(クリーム) 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 40・22.2
7(水)	ごはん 焼き魚・豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デ) もも缶 菓子・棒チーズ	米。 さば 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。 もも缶。 /せんべい。 /棒チーズ。	137 136・78 36 29・22.2・53
8(木)	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 ☆フライドポテト	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 サラダ油 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。 じゃがいも 油 塩。	127 147・14 13 55
9(金)	ごはん えびのてんぷら・茹で野菜 みそ汁 ☆ぶどうジュースゼリー・菓子	米。 えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース。 /キャベツ 人参。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖 プリンカップ。 /せんべい。	137 101・10 44 22.2・23.4
12(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 28.2・19.8
13(火)	ごはん からあげ・茹でブロッコリー 中華スープ ☆スイートポテトソフトクッキー	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。 さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター 上白糖 黒ゴマ。	137 176・29 44 66.6
14(水)	ごはん さわらのごま焼き・茹でキャベツ 豚汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 さわら 白すりごま 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。 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)。	137 138・5 57 58.8
15(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 デ) 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。	139 114 71 19・68.4
16(金)	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ 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kimミルク 油。 ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨドレ 濃口醤油 白すりごま。 ヨーグルト。	299 47 49
19(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。	137 128 54 73
20(火)	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ デ) なつみかん ☆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 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 そらめめ 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。 なつみかん。 /もち米 米 茹で小豆 きな粉 上白糖 塩。 /せんべい。	139 143 51 21・132・22.2
21(水)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ ビーフンスープ りんご・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。 りんご。 /せんべい。	137 131・7 58 11.4・17.4
22(木)	ごはん えんどうの卵とじ・若竹煮 みそ汁 フレッシュゼリー・菓子	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。 フレッシュゼリー。 /かりんとう。	137 154・12 57 40・20.4
23(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。	85.5
26(月)	ごはん・味付けのり 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 デ) バナナ ☆ポップコーン	米。 /味付けのり。 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
27(火)	ごはん 煮魚・きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 ☆かわりあべかわ	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 しらす干し 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。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 83・19 55 52
28(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのおかか和え 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。 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 ミルクココア 牛乳 上白糖。 /せんべい。	137 116・14 64 43.8・22.2
29(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・お菓子	ロールパン。 鮭 片栗粉 かつお たまねぎ コーン缶 しめじ にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素。 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 スープストック 油。 キウイフルーツ(黄肉種)。 /おかき。	139 174 61 12.6・22.8
30(金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 菓子・棒チーズ	米。 じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 片栗粉 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。 ビスケット。 /棒チーズ。	137 133 38 24.6・53

☆印は手作りおやつです。

*毎日牛乳がつきます。