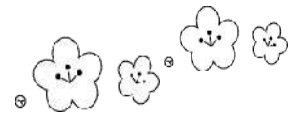


3月の給食だより



2026/3/1

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 糸昆布と大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁 りんご・菓子	米。/味付けのり。 糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 りんご。 /かりんとう。	137・27 96 54 22.2・25.2
3(火) 特別献立	ちらし寿司 さわらの若草パン粉焼き・きゅうりの塩もみ すまし汁 ゼリー・菓子	米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 人参 れんこん かにかまぼこ 干しいたけ 卵 油 三度豆 上白糖 濃口醤油 きざみやきのり。 さわら 小麦粉 塩 パン粉 あおのり 油 とんかつソース。 /きゅうり 塩。 大根 しめじ 人参 小松菜 出し昆布 薄口醤油 削り節。 ひなまつりゼリー。 /せんべい。	237 161・5 23 40・37
4(水)	ごはん 肉じゃが そうめんのすまし汁 デ) みかん 棒チーズ・菓子	米。 豚肉 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。 そうめん 人参 まいたけ チンゲンサイ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 みかん。 /棒チーズ。 /せんべい。	137 120 51 49 53・22.2
5(木) 弁当日	弁当日 米粉タルト	もものタルト。	87
6(金)	ごはん 芙蓉蟹 野菜スープ ☆バナナ蒸しケーキ・菓子	米。 /卵 かにかまぼこ たまねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ たら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリルパスタ 片栗粉 三温糖 酒 塩 濃口醤油 スープストック。 豚肉 たまねぎ はくさい 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素。 ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム。 /せんべい。	137 115 42 82.2・22.2
9(月)	カレーライス フルーツサラダ フレッシュゼリー	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。 バナナ りんご みかん缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ。 フレッシュゼリー。	359 67 134
10(火) かき揚げ	ごはん とんかつ・茹でキャベツ 菜の花のすまし汁 ☆かわりあべかわ	米。 豚肉 小松菜 小麦粉 パン粉 塩 油。 /キャベツ とんかつソース。 菜の花 たけのこ缶 人参 白玉麩 出し昆布 削り節 薄口醤油。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 126・14 18 72
11(水)	ごはん 豆腐入り中華炒め 中華そば ☆えんどうのかるかん・菓子	米。 /豚肉 土生姜 木綿豆腐 はくさい たまねぎ 人参 生しいたけ ほうれんそう 油 ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉。 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 もやし 青ねぎ 油 濃口醤油 スープストック。 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。 /せんべい。	137 102 64 57・22.2
12(木)	ごはん さばのみそ煮・ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 デ) バナナ ☆さつまいもの素揚げ	米。 さば 土生姜 みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 生しいたけ みつば 油 薄口醤油 削り節。 バナナ。 /さつまいも 油。	137 149・14 79 31 85.8
13(金)	赤飯 えびフライ・茹でキャベツ 青菜のすまし汁 ☆かぼちゃプリン・菓子	米 もち米 赤飯の素。 えび 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース。 /キャベツ。 ほうれんそう 人参 しめじ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 プリン素 かぼちゃペースト。 /せんべい。	153 105・7 23 34.2・22.2
16(月)	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のガッツ・茹で野菜 みそ汁 ☆カレーうどん	米。 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油。 /人参 ブロッコリー マヨネーズ。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 うどん 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック。	137 180・35 76 63
17(火)	ごはん えんどうの卵とじ みそ汁 デ) バナナ ☆メロンパントースト	米。 えんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩。 はくさい チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 豆乳 バニラエッセンス グラニュー糖。	137 178 36 31 73.8
18(水)	ごはん ほきのちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁 みかん・菓子	米。 ほき 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖。 そうめん 人参 しめじ ほうれんそう 出し昆布 削り節 薄口醤油。 みかん。 /せんべい。	137 100 52 29.4・22.2
19(木)	ロールパン クリームシチュー 煮びたし フレッシュゼリー・菓子	ロールパン。 鶏肉 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー シチューミックス スキムミルク バター。 キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。 フレッシュゼリー。 /せんべい。	139 161 12 134・27.6
23(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 ☆お好み焼き・菓子	米。 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。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。 /せんべい。	137 111 49 73.2・22.2
24(火)	食パン ビーフソテー かぼちゃのポタージュ デ) バナナ 菓子	食パン いちごジャム。 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン しめじ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 削り節。 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ。 バナナ。 /サブレ。	137 109 142 31 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。