



6月の給食だより



2025/6/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1食(kcal)
2(月)	カレーライス	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。	299
	煮びたし	キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。	12
	ヨーグルト	ヨーグルト(プレーン)。	49
3(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	かぼちゃのポタージュ	むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶(クリーム) スupストック バター skimミルク パセリ 代替)豚肉。	114
	ほうれん草サラダ	ほうれんそう 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。	76
	☆焼きそば	中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。	70.2
4(水)	ごはん	米。	137
	白身魚の竜田揚げ・ブロッコリーのごまあえ	魷ろサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替)豚肉。 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油。	109・26
	みそ汁	さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。	76
	バナナ・菓子	バナナ。 /せんべい。	31・17.4
5(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 豚ひき肉 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。	149
	豆乳スープ	ベーコン 小松菜 むきえび 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)。	85
	デ)バナナ ☆ポップコーン	バナナ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	31・22.2
6(金)	ごはん	米。	137
	豆腐のチャンプル	木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし ちんゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 削り節 代替)豚肉 じゃがいも。	134
	みそ汁	かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。	64
	☆紫陽花ゼリー・菓子	ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖。 /せんべい。	34.8・22.2
9(月)	ごはん	米。 /鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう	137
	オムレツ	油 人参 生しいたけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替)豚ひき肉。 /ブロッコリー。	176・14
	ポトフ	ウインナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ 大根 野菜スープの素。	57
	☆フルーツゼリー	ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶。	40.8
10(火)	ごはん・味付けのり	米。 /味付けのり。	137・27
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替)豚肉 じゃがいも。	161
	そうめんのすまし汁	そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。	53
	バナナ・菓子	バナナ。 /クラッカー。	31.3・22.8
11(水)	焼肉丼	米 豚肉 たまねぎ 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。	249
	みそ汁	木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。	53
	デ)りんご 型抜きチーズ・菓子	りんご。 /型抜きチーズ。 /ビスケット。	19・47・20.4
12(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	じゃがいものミートソース煮	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース スupストック トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ。	114
	野菜スープ	ベーコン チンゲンサイ むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油。	79
	キウイフルーツ・菓子	キウイフルーツ。 /せんべい。	11.25・22.8
13(金)	ひじきごはん(混ぜご飯)	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩。	165
	煮魚・五目煮豆	赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替)豚肉。 /大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替)豚肉。	82・31
	みそ汁	木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。	58
	☆バナナマフィン	ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 純正なたね油 バナナ。	96
16(月)	ごはん	米。	137
	すき焼き風煮	牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃがいも 豚肉。	110
	みそ汁	じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	50
	☆きなこドーナツ	きな粉 上白糖 ホットケーキミックス 絹こし豆腐 油。	106.8
17(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 代替)豚肉。	351
	ひじきの中華サラダ	ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油。	51
	ヨーグルト	ヨーグルト(プレーン)。	49.0
18(水)	ごはん	米。	137
	魷ろサのから揚げ・キャベツのごまあえ	魷ろサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替)豚肉。 /キャベツ 白すりごま 濃口醤油 三温糖。	104・12
	すまし汁	木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。	41
	☆いもようかん・菓子	さつまいも 上白糖 塩 粉寒天。 /せんべい。	43.2・22.2
19(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	オムレツ	卵 いら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 冷凍ｺｰﾝ スupストック 油 トマトケチャップ 代替)豚ひき肉 じゃがいも ｺｰﾝ。	154
	マカロニスープ	ABCマカロニ チンゲンサイ じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素。	62
	☆フルーツあえ・菓子	みかん缶 バナナ りんご。 /せんべい。	39・22.2
20(金)	ごはん	米。	137
	からあげ・茹でキャベツ	鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替)豚肉。 /キャベツ とんかつソース。	176・14
	中華スープ	豚肉 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。	54
	デ)メロン ☆きなこ蒸しパン	アムスメロン。 /米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩。	16・81.6
23(月)	ふりかけごはん	米 ふりかけ。	142
	豚肉とひじきの炒り煮	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。	81
	すまし汁(白玉麩)	白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節。	28
	デ)もも缶 棒チーズ・菓子	もも缶。 /棒チーズ。 /クラッカー。	29・31.8・22.8
24(火) カミカミデー	ごはん	米。	137
	豚肉とごぼうのきんぴら	豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。	76
	魚のすり身団子スープ	すけとうだら 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替)豚ひき肉。	54
	フレッシュゼリー・菓子	フレッシュゼリー。 /ビスケット。	40・20.4
25(水)	ごはん	米。	137
	紫陽花揚げ・茹でブロッコリー	なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油 とんかつソース。 /ブロッコリー。	115・14
	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
	☆にんじんホットケーキ	ホットケーキミックス 人参ペースト 上白糖 油。	61.8
26(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	白身魚のトマトソース煮	たら 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スupストック 三温糖 代替)豚肉。	106
	野菜ソテー	キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム 油 塩 こしょう。	59
	☆きなこおにぎり・菓子	もち米 きな粉 上白糖。 /せんべい。	92・22.2
27(金)	ゆかりごはん	米 ゆかり。	143
	筑前煮	鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替)豚肉。	99
	かきたま汁	卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉。	62
	りんご・菓子	りんご。 /かりんとう。	24.6・20.4
30(月)	ごはん	米。	137
	肉じゃが	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 代替)豚肉。	131
	華風卵スープ	卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉。	86
	メロン・菓子	メロン。 /せんべい。	24・17.4

☆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。

