



7月の給食だより



2025/7/1

池田市立やまばと学園

実施日		食 品 名	1人あたり(kcal)
1(火)	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	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 スキムミルク 油 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	351 35 49
2(水)	ごはん 魚の梅焼・豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁 ☆かぼちゃプリン	米。 酒 三温糖 油 代替) 豚肉。 /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。 木綿豆腐 小松菜 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 プリンの素 かぼちゃペースト。	137 121・26 45 34.2
3(木)	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デ) すいか 茹で枝豆・菓子	米。 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ ほうれんそう 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも。 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。 すいか。 /えだまめ。 /おかき。	137 99 57 31・36・22.8
4(金)	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のガッツ・茹でキャベツ 野菜スープ ☆フルーツコーンフレーク	ロールパン。 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 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉。 /キャベツ。 かぼちゃ レタス 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん缶 もも缶 りんご レーズン 上白糖 コーンフレーク。	139 198・5 30 46.8
7(月) 特別献立	ごはん 豆腐の揚げボール・茹で野菜 セタ汁 ゼリー・菓子	米。 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替) 豚肉。 /キャベツ 人参。 そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 セタゼリー。 /せんべい。	137 133・12 52 21・11.4
8(火)	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁 ☆かぼちゃのお焼き	米。 牛肉 里芋(冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油。 さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖。	137 191 75 57.6
9(水)	タコライス 春雨スープ 菓子・棒チーズ	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ピーマン トマトケチャップ カスターソース 三温糖 塩 カレー粉 油。 はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 パイ。 /棒チーズ。	228 25 33.6・53
10(木)	ロールパン スクランブルエッグ 豆乳スープ デ) バナナ 菓子	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 たまねぎ しめじ グリンピース スープストック 塩 代替) 豚肉。 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。 バナナ。 /せんべい。	139 139 77 31・10.8
11(金)	ごはん さばのチョリム・ごまあえ コンソメスープ ☆ポップコーン・キウイフルーツ	米。 さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ にら にんにく こしょう 酢 代替) 豚肉。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 野菜スープの素 油。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /キウイフルーツ。	137 141・21 40 22.2・9
14(月)	ごはん 煮魚・酢の物 すまし汁 型抜きチーズ・菓子	米。 さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉。 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖。 木綿豆腐 しめじ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 型抜きチーズ。 /クラッカー。	137 155・16 40 47・25.8
15(火)	食パン なすとトマトのチーズ焼き 中華スープ デ) メロン ☆フライドポテト	食パン いちごジャム。 なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ほうれんそう 人参 しめじ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ。 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま。 アムスメロン。 /じゃが芋 油 塩。	137 163 33 24・55.2
16(水)	夏野菜カレー ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ フレッシュゼリー	米 豚肉 スズキ二 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油。 ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま。 フレッシュゼリー	290 47 20
17(木)	ごはん ピーマン入りハンバーグ・茹で野菜 野菜スープ ☆ホットケーキ	米。 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 芽ひじき 油 塩 トマトケチャップ カスターソース 代替) 豚ひき肉。 /人参。 木綿豆腐 人参 大根 わかめ みつば 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	137 151・9 29 48.6
18(金)	ごはん えびフライ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツポンチ	米。 えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉。 /ブロッコリー マヨネーズ。 さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご バナナ パイン缶 上白糖 レモン(果汁)。	137 114・33 76 44.4
22(火)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 ☆ぶどうジュースかんでん・菓子	米。 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。 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。 /おかき。	137 106 58 18.6・22.8
23(水)	食パン トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ みかん缶・菓子	食パン いちごジャム。 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 代替) 豚肉 コーン。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩。 みかん缶。 /クラッカー。	137 90 79 9.6・22.8
24(木)	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら すまし汁 デ) すいか ☆チーズスティックケーキ	米。 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。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 すいか。 /ホットケーキミックス バター 粉チーズ。	137 79 41 31・83.4
25(金) カミカミデー	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉。 /キャベツ。 じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 131・7 50 50.4
28(月)	ごはん 柳川風 みそ汁 デ) メロン 茹で枝豆・菓子	米。 牛肉 ごぼう 人参 はくさい 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替) 豚肉。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 アムスメロン。 /えだまめ。 /ビスケット。	137 196 56 24・36・20.4
29(火)	ごはん ひじき団子あんかけ・茹でブロッコリー かきたま汁 ☆フルーツヨーグルト和え	米。 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスグリーン パン粉 木綿豆腐 片栗粉 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉。 /ブロッコリー。 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。 バナナ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)。	137 189・14 65 43.2
30(水)	ごはん なすの味噌炒め そうめんのすまし汁 パイン缶・菓子	米。 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび にら みそ 削り節 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 パイン缶。 /せんべい。	137 110 51 11.4・11.4
31(木)	ロールパン ラタトゥユ わかめと大根のスープ ☆かわりあべかわ・菓子	ロールパン。 なす ピーマン 赤パプリカ たまねぎ スズキ二 にんにく カスターソース 人参 かぼちゃ トマト缶詰 カット トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油。 大根 わかめ たまねぎ 人参 しめじ 野菜スープの素 白すりごま。 マカロニ きな粉 上白糖。 /せんべい。	139 118 19 72・22.2

☆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。