



9月の給食だより



2025/9/1

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)
1(月)	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆フライドポテト	米 ゆかり。 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 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 じゃがいも 油 塩。	142.0 88.0 57.0 49.8
2(火)	食パン ポタージュ 野菜ソテー デ) キウイ ☆ポップコーン	食パン りんごジャム。 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ポタージュの素 スkimミルク バター。 キャベツ 人参 ピーマン たまねぎ 豚肉 サラダ油 塩 こしょう。 キウイフルーツ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	142.0 153.0 58.0 17 / 22.2
3(水)	パンプキンカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 ヨーグルト(プレーン)。	325.0 61.0 49.0
4(木)	ロールパン フライ魚・茹でキャベツ 野菜スープ バナナ・菓子	ロールパン。 さわら 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 バナナ。 /パイ。	139.0 185・7 72.0 31・33.6
5(金)	ごはん 五目厚焼き・梅肉和え すまし汁 ☆メロンパントースト	米。 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節。 /キャベツ きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油。 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖。	137.0 102・11 41.0 74.4
8(月)	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのみそ汁 ☆ちぢみ焼き・菓子	米 ふりかけ(のりかつお)。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 みそ 削り節。 豚肉 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。 /せんべい。	142.0 145.0 64.0 67.8・22.2
9(火)	ごはん 鮭のごま焼き・キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁 梨・菓子	米。 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油。 /キャベツ 人参 薄口醤油 三温糖 酢。 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布。 梨。 /クッキー。	137.0 121・16 56.0 17・30.6
10(水)	タコライス 野菜スープ デ) りんご ☆さつまいもの芋もち	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ピーマン トマトピューレ トマトチャップ かつおソース 三温糖 塩 カレー粉 油。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖。	246.0 74.0 19.0 66.0
11(木)	ごはん 筑前煮・ほうれん草の和え物 みそ汁 ☆ミックスドロップドーナッツ	米。 ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 /ほうれんそう 冷凍コーン えのきだけ 濃口醤油 酢 三温糖。 さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油。	137.0 111・20 86.0 62.4
12(金)	中華おこわ風 油林鶏・茹でブロッコリー 中華スープ 棒チーズ・菓子	米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 油揚げ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節。 鶏肉(30g) 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油。 棒チーズ。 /かりんとう。	182.0 198・14 26.0 53・25.2
16(火)	ごはん 挽き肉焼コロッケ・茹でキャベツ 野菜スープ ゼリー・菓子	米。 牛ひき肉 マッシュポテト(乾燥) たまねぎ パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう とんかつソース。 /キャベツ。 ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油。 ももゼリー。 /せんべい。	137.0 158・7 61.0 40・22.2
17(水)	ごはん おでん みそ汁 ☆プリン	米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 プリンの素。	137.0 111.0 48.0 33.6
18(木)	ロールパン きのこ入りミートスパゲッティ 卵のスープ デ) メロン ☆きな粉おはぎ	ロールパン。 スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース。 卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 片栗粉 野菜スープの素。 アムスメロン。 /米 もち米 きな粉 上白糖 塩。	139.0 178.0 63.0 24 / 9.0
19(金)	ごはん 魚のあんかけ みそ汁 ☆さつまいもケーキ	米。 さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 ほうれんそう 人参 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 さつまいも 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス。	137.0 188.0 57.0 75.6
22(月)	カレーライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ フレッシュゼリー	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。 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。	333.0 47.0 134.0
24(水)	食パン トルテ風オムレツ ワンタンスープ ☆かわりあべかわ・菓子	食パン いちごジャム。 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトケチャップ 油。 ワンタンの皮 人参 キャベツ しめじ 青ねぎ ごま油 野菜スープの素。 マカロニ きな粉 上白糖。 /せんべい。	137.0 136.0 36.0 72・22.2
25(木)	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デ) 梨 ☆アメリカンドック・菓子	米。 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ はくさい 三度豆 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 梨。 /ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 小麦粉 油。 /せんべい。	137.0 124.0 36.0 13 / 96・22.2
26(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆栗とレーズンの蒸しパン	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。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 ベーキングパウダー 油。	137.0 131・7 49.0 85.2
29(月)	ごはん れんこん団子甘酢かけ・茹でブロッコリー かぼちゃのみそ汁 りんご・菓子	米。 豚ひき肉 れんこん 豆乳 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉。 /ブロッコリー。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 りんご。 /せんべい。	137.0 172・14 54.0 24・23.4
30(火)	黒糖コッペパン ポークビーンズ ほうれん草スープ バナナ・菓子	黒糖コッペパン。 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン ABCマカロニ スープストック 油。 バナナ。 /サブリ。	117.0 106.0 56.0 31・27.6

☆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。