



# 10月の給食だより



2020/10/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	1人分(kcal)
1(木)	ごはん さんまの蒲焼・茹でキャベツ みそ汁 ☆フレンチトースト	米。 さんま 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。 食パン 卵 バター 上白糖 牛乳。	143 269・8 56 88.2
2(金)	ごはん おでん・おほかあえ みそ汁 ☆栗とレーズンの蒸しパン	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。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 バニラエッセンス ベーキングパウダー。	143 123・21 62 63
5(月)	ごはん 卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁 黒豆枝豆・菓子	米。 おから 豚ひき肉 焼きちくわ 人参 干しいたけ 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 黒豆枝豆 塩。 /せんべい。	143 130 52 48.6・22.2
6(火)	トースト(以上児は食パン) ほうれん草サラダ かぼちゃのポタージュ 型抜きチーズ・菓子	食パン いちごジャム。 ほうれん草 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 むきえび 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。 型抜きチーズ。 /せんべい。	143 92 140 51・45
7(水)	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 みそ汁 デ) 柿・茹で栗	米。 豚肉 さといも 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 削り節 油。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 種なし柿。 /栗。	143 128 60 24・2
8(木)	ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 ドレッシングサラダ ☆さつまいもとりんごの重ね煮	ロールパン。 すけとうだら 小麦粉 じゃがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩 こしょう。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 さつまいも りんご レーズン バター 上白糖。	142 152 68 63
9(金)	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 ☆開口笑	米。 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。 卵 木綿豆腐 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。 強力粉 ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油。	143 136 62 118.2
12(月)	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	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 スキムミルク 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)。	362 68 43
13(火)	トースト(以上児は食パン) 白身魚のケチャップあんかけ きのこスープ ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム。 /メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 たまねぎ 人参 グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトケチャップ 片栗粉 油。 えのきだけ しめじ 人参 焼きちくわ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 塩。 マカロニ きな粉 上白糖。	143 159 23 76
14(水)	ごはん とんかつ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆りんごジュースゼリー	米。 豚肉へし肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 ほうれん草 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節。 ゼリーの素 アップルジュース。	143 143・13 62 30
15(木)	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ビーフンスープ デ) バナナ・☆五平もち	ロールパン。 卵 たまねぎ 人参 ウィンナー ブロッコリー トマト 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替) 豚肉 コーン。 ビーフン 豚肉 むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ わかめ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 バナナ。 /米 みそ 上白糖 みりん 黒ゴマ 油。	142 118 73 28・107.4
16(金)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 デ) 柿・☆お好み焼き	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。 かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 種なし柿。 /豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 粉かつお 油 あおりの(素干し) とんかつソース。	143 110 63 24・70.2
19(月)	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆フルーツジュースゼリー	米 ふりかけ。 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 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 フルーツミックスジュース ゼリーの素。	150 83 36 35.4
20(火)	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ くだもの・菓子	食パン いちごジャム。 豚肉 はくさい むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩。 パイン缶。 /おかし。	143 71 141 50・30
21(水)	さつまいもごはん 鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き・ブロッコリーのおほかあえ みそ汁 ☆開口笑	米 さつまいも 塩 出し昆布。 鮭 酒 人参 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 木綿豆腐 ほうれん草 人参 たまねぎ みそ 削り節。 強力粉 ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油 代替) ホットケーキミックス。	172 104・13 62 118.2
22(木)	弁当 いちごロール	 いちごロール。 	89
23(金)	ロールパン ポークピーズ ほうれん草スープ くだもの・☆ポップコーン	ロールパン。 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油。 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油。 キウイフルーツ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	142 120 69 18・22.8
26(月)	カレーライス 炒めサラダ 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 スキムミルク 油。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	362 41 44
27(火)	ごはん さばのみそ煮・ごまあえ そうめんのすまし汁 ☆ホットケーキ	米。 さば 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 /ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス 油。	143 172・21 51 49.2
28(水)	ごはん ハンバーグ・茹で野菜 野菜スープ ☆ミックドロップドーナッツ	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース。 /人参 ブロッコリー。 かぼちゃ レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油。 ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油。	143 178・14 34 63.6
29(木)	ロールパン 豆腐の揚げボール・茹でキャベツ 野菜スープ くだもの・菓子	ロールパン。 木綿豆腐 鮭フレーク 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。 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。 /せんべい。	142 141・8 81 40・22.2
30(金)	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とし みそ汁 デ) 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 卵 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 じゃがいも。 豚肉 大根 人参 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	150 178 48 28・45

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*3歳児未満児はトーストに、3歳以上児は食パンにジャムが付きます。

