



11月の給食だより



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 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 ☆ぶどうジュースゼリー	米。/味付けのり。 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替) 豚肉。 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。	143・32 136 52 19
4(水)	ごはん 焼き魚・ごまあえ とんべい汁 テ) みかん・ /☆コーンのホットケーキ	米。 さば 塩 油 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 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん。 /ホットケーキミックス コーン缶(ホール) 油 上白糖。	143 115・21 58 45・60
5(木)	きのこごはん 豆腐入り松風焼き そうめんのすまし汁・茹でブロッコリー ☆かぼちゃケーキ	米 生しいたけ えのきだけ しめじ 油揚げ 人参 出し昆布 薄口醤油 みりん 酒。 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ たまねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油 代替) 豚ひき肉 じゃがいも。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 /ブロッコリー とんかつソース。 ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム 甘納豆(あずき)。	188 131 53・13 89
6(金)	ごはん おでん みそ汁 りんご・菓子	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 代替) 豚肉。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /せんべい。	143 123 62 24・22.2
9(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 代替) 豚肉。 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 40
10(火)	黒糖コッペパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ 菓子	黒糖コッペパン。 卵 じゃがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 コーン。 ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。 せんべい。	199 121 57 22
11(水)	ごはん 鶏肉のママレード煮・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フライドポテト	米。 鶏肉 ママレード(おろし) 濃口醤油 オレンジジュース。 /ブロッコリー。 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 じゃがいも サラダ油 塩。	143 153・13 45 56
12(木)	そばろ丼 ちゃんぽん 菓子	米 豚ひき肉 糸こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 濃口醤油 三温糖 削り節。 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ 青ねぎ 削り節 濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉。 せんべい。	277 140 22
13(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ すまし汁 りんご・菓子	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。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 りんご。 /せんべい。	143 134・8 42 40・22.2
16(月)	ごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 テ) みかん・ /☆いちごジャム蒸しパン	米。 たまねぎ 干しいたけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節 代替) じゃがいも 豚肉。 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん。 /ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖。	143 141 41 45・62.4
17(火)	トースト(以上児は食パン) 卵のソテー 野菜スープ ☆スイートポテト	食パン いちごジャム。 卵 バター じゃがいも むきえび ピーマン 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩 代替) 豚肉 コーン。 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素。 さつまいも バター 上白糖 牛乳。	143 118 57 92
18(水)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉。 大根 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)。	362 41 43
19(木)	ごはん 煮魚・白和え すまし汁 フレッシュゼリー	米。 酒 削り節 代替) 豚肉。 /木綿豆腐 ほうれんそう こんにゃく 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖 代替) 豚肉。 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 フレッシュゼリー。	143 135・87 29 40
20(金)	弁当 いちごロール	いちごロール。	89
24(火)	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ ドレッシングサラダ ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム。 むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶(クリーム) バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 マカロニ きな粉 上白糖。	143 120 68 76
25(水)	ふりかけごはん 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 テ) りんご・ /☆チーズドーナツ	米 ふりかけ。 糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 代替) 豚肉。 かぶ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油。	150 91 42 20・100.8
26(木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 柿・ビスケット	米。 鮭 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 代替) 豚肉。 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。 種なし柿。 /ビスケット。	143 137 62 24・21
27(金)	ごはん 酢豚 すまし汁 型抜きチーズ・菓子	米。 油 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 片栗粉 トマトケチャップ 酢。 木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布。 型抜きチーズ。 /せんべい。	143 164 41 51・22.2
30(月)	ごはん 肉じゃが・おかかあえ みそ汁 バナナ・菓子	米。 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。 /はくさい 人参 花かつお 濃口醤油 三温糖。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	143 146・21 61 40・22.2

*毎日牛乳がつきます。 ☆印は手作りおやつです。 *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。