



10月の給食だより



2021/10/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(金)	ごはん おでん みそ汁 デ)りんご ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 鶏肉 ジャがいも にんじん 板こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 木綿豆腐 わかめ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 113 57 19・48.6
4(月)	ごはん さばの塩焼き・卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁 りんご・菓子	米。 さば 塩 油。 /おから 豚ひき肉 焼きちくわ にんじん 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(乾) にんじん しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 りんご。 /せんべい。	137 145・56 52 24.7・19
5(火)	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ 茹で栗・菓子	食パン8枚切り いちごジャム。 むきえび 鶏肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ。 ほうれんそう 冷凍コーン 大豆(水煮缶詰) みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 栗。 /せんべい。	137 151 88 2・37
6(水)	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮・おかかあえ すまし汁 ☆さつまいもとりんごの重ね煮	米。 れんこん 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 削り節 油。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖。 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ にんじん 出し昆布 削り節 薄口醤油。 さつまいも りんご レーズン バター 上白糖。	137 116・23 41 60
7(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 ☆かわりあべかわ	ロールパン。 すけとうだら 薄力粉 ジャがいも にんじん 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。 マカロニ きな粉 上白糖。	139 139 67 72
8(金)	ごはん ハンバーグ・茹で野菜 野菜スープ デ)柿 ☆開口笑	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 ケチャップ ウスターソース。 /にんじん ブロッコリー。 かぼちゃ 木綿豆腐 レタス にんじん 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油。 種なし柿。 /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。	137 163・15 44 25・113.4
11(月)	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 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。	333 39 40
12(火)	ごはん 魚のごま焼き・茹でブロッコリー みそ汁 ☆肉まん	米。 メルルーサ 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 はくさい にんじん 大根 ほうれんそう みそ 削り節。 ホットケーキミックス 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 塩。	137 116・14 55 79.2
13(水)	ごはん 鶏の照り焼き・五目煮豆 みそ汁 キウイ・ ☆ポップコーン	米。 みりん 酒。 /大豆(水煮缶詰) たけのこ缶 干しいたけ にんじん 大根 三度豆 板こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節。 かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	137 130・30 58 17・22.2
14(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 黒豆枝豆	ロールパン。 卵 たまねぎ にんじん ウインナー ブロッコリー トマト 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ。 ビーフン むきえび たけのこ缶 にんじん 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。 /えだまめ(黒豆) 塩。	139 119 55 31・45
15(金)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁 ☆お好み焼き	米。 豚肉 煮干大根 油あげ にんじん 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油。 卵 木綿豆腐 たまねぎ にんじん わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 薄力粉 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース。	137 104 77 67.2
18(月)	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デ)柿 ☆さつまいもの素揚げ	米 ゆかり。 豚肉 芽ひじき にんじん 糸こんにゃく 三度豆 油あげ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 大根 にんじん はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 種なし柿。 /さつまいも 油。	176 88 33 25・85.8
19(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 パイナップル・菓子	食パン8枚切り いちごジャム。 豚肉 はくさい むきえび ジャがいも たまねぎ にんじん 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 にんじん きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩。 パイナップル。 /おかし。	137 64 134 11.4・19
20(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・ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 りんご・ ☆麩のラスク	米 さつまいも 塩 出し昆布。 鮭 酒 にんじん マヨドレ 濃口醤油。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 木綿豆腐 ほうれんそう にんじん たまねぎ みそ 削り節。 りんご。 /おつゆ麩 バター 上白糖。	164 97・14 56 24.7・135
21(木)	弁当日 いちごロール	いちごロールパン	85.5
22(金)	ごはん とんかつ・茹でブロッコリー みそ汁 ☆ホットケーキ	米。 豚肉ヘレ肉 薄力粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /ブロッコリー。 木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 油。	137 135・14 56 48.6
25(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ☆ミックスドロップドーナツ	米。 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 にんじん たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 大根 チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節。 ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油。	137 128 46 62.4
26(火)	ごはん さばのみそ煮 そうめんのすまし汁 デ)柿 ☆りんごジュースゼリー	米。 さば 大根 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 そうめん(乾) ゆば にんじん たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 種なし柿。 /ゼリーの素 アップルジュース。	137 154 62 25・30
27(水)	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 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)。	333 67 39
28(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 梨・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 薄力粉 卵 濃口醤油 油。 /キャベツ。 ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ジャがいも 野菜スープの素 油。 梨。 /せんべい。	139 134・7 74 18・22.2
29(金)	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 棒チーズ・菓子	米 ふりかけ(いろいろやさい)。 鶏肉 高野豆腐 はくさい にんじん 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒。 豚肉 はくさい にんじん 青ねぎ みそ 削り節。 棒チーズ。 /せんべい。	143 169 44 53・23.4

☆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。