



11月の給食だより



2021/11/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(月)	ひきにくカレー 炒めサラダ ヨーグルト	米 合挽きミンチ ジャがいも 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。 ヨーグルト(プレーン)。	340 39 39
2(火)	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ マカロニサラダ デ)種なし柿 ☆ポップコーン	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 ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ。 マカロニ ロースハム 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう。 種なし柿。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	137 150 91 25・22.2
4(木)	きのこごはん フライ魚・茹でブロッコリー みそ汁 ☆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。 鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /ブロッコリー。 大根 わかめ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 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)。	147 162・14 31 86
5(金)	ごはん おでん・おかかあえ みそ汁 りんご・菓子	米。 /鶏肉 ジャがいも 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 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。 りんご。 /せんべい。	137 112・16 57 24.6・22.8
8(月)	ごはん・味付けのり 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 バナナ・菓子	米。 /味付けのり。 糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖。 かぶ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /サブレ。	137 89 39 31.3・27.6
9(火)	ごはん 豆腐入り松風焼き・茹でブロッコリー かぼちゃのみそ汁 ☆かわりあべかわ	米。 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。 /ブロッコリー マヨネーズ。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 123・34 54 72
10(水)	ロールパン 野菜ときのこのパスタ トマトと卵のスープ デ)みかん ☆れんこんチップ	ロールパン。 スパゲッティ 豚肉 なす たまねぎ 冷凍コーン ピーマン しめじ スープストック 塩 オリーブ油。 卵 ベーコン トマト ジャがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。 みかん。 /れんこん 油 塩 あおのり。	139 108 79 49・33
11(木)	弁当日 いちごロール	いちごロール。	85.5
12(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ すまし汁 ☆ぶどうジュースゼリー・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。 /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。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。 /せんべい。	137 131・7 41 18.6・18
15(月)	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 デ)種なし柿 菓子	米。 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油。 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 種なし柿。 /かりんとう。	137 124 48 25・25.2
16(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 ☆ちゃんぽん・菓子	黒糖コッペパン。 卵 ジャがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ。 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。 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。	155 111 56 54・22.2
17(水)	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 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 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 37 40
18(木)	ごはん 焼き魚・ごまあえ とんぺい汁 ☆さつまいもの素揚げ	米。 さわら 塩 油。 /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。 さつまいも 油。	137 106・21 59 85.8
19(金)	そぼろ丼 みそ汁 ☆いちごジャム蒸しパン	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。 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 いちごジャム 上白糖。	280 57 61.8
22(月)	ふりかけごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 ☆きなこラスク・フレッシュゼリー	米 ふりかけ。 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 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。 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 食パン きな粉 バター 上白糖。 /フレッシュゼリー。	143 132 38 83.4・20
24(水)	ごはん 煮魚・白和え すまし汁 ☆チーズドーナツ	米。 /さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 /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。 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節。 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。	137 155・57 26 100
25(木)	ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デ)みかん ☆スイートポテト	ロールパン。 卵 バター むきえび ピーマン 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩。 豚肉 しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。 みかん。 /さつまいも バター 上白糖 牛乳。	139 111 24 49・88.2
26(金)	ごはん チキンカツ・茹でキャベツ ほうれん草スープ ゼリー・菓子	米。 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ 冷凍コーン スープストック 油。 みかんゼリー。 /せんべい。	137 208・7 58 40・22.2
29(月)	ごはん 肉じゃが みそ汁 ☆コーンのホットケーキ	米。 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス コーン缶 油 上白糖。	137 131 60 59.4
30(火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 種なし柿・菓子	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。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。 種なし柿。 /かりんとう。	137 128 59 25.3・25.2

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳が付きまます。 *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ます。