



10月の給食だより



2022年10月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
3(月)	ごはん 鶏の照り焼き /五目煮豆 みそ汁 りんご・菓子	米。 鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒。 /大豆 たけのこ缶 干しいたけ 人参 大根 三度豆 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 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /せんべい。	137 130・30 58
4(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 デ)なし /茹で栗 /菓子	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。 ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 なし。 /栗。 /かりんとう。	137 151 88 13・12・25.2
5(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。 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。 /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 人参 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
6(木)	ロールパン 豆腐のグラタン ほうれん草スープ ☆かわりあべかわ	ロールパン。 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖。 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。 マカロニ きな粉 上白糖。	139 169 48 72
7(金)	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 ☆開口笑	米。 さば 塩 油。 /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。 強力粉 ベーキングパウダー 卵 バター 上白糖 白洗いごま 油。	137 145・56 52 189
11(火)	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。	333 39 40
12(水)	ごはん 魚のごま焼き /茹でブロッコリー みそ汁 ☆肉まん・菓子	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 人参 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 人参 たまねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。 /せんべい。	137 116・14 55 79.2・22.2
13(木)	弁当日 お米マドレーヌ・フレッシュゼリー	お米マドレーヌ。 /フレッシュゼリー。	101・40
14(金)	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 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。 ビーフン むきえび たけのこ缶 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。 /黒豆枝豆 塩。	139 119 54 31・45
17(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 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。 種なし柿。 /さつまいも 油。	142 88 33 25・85.8
18(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 バナナ・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。 バナナ。 /せんべい。	137 64 134 31.3・11.4
19(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 きゅうりのごまあえ /みそ汁 パイン缶・菓子	米 さつまいも 塩 出し昆布。 鮭 酒 人参 マヨドレ(卵なし) 濃口醤油。 きゅうり 白すりごま 塩。 /木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節。 パイン缶。 /せんべい。	181 97 7・56 31.8・17.4
20(木)	ごはん ハンバーグ /茹で野菜 野菜スープ ☆ホットケーキ	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 木綿豆腐 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 油。	137 163・15 42 48.6
21(金)	ごはん とんかつ /茹でキャベツ みそ汁 りんご・☆麩のラスク	米。 豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 木綿豆腐 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /おつゆ麩 バター 上白糖。	137 135・7 56 18.5・33
24(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 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 大根 チンゲンサイ 人参 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 りんご レーズン 油。	137 120 46 56.4
25(火)	ごはん さばのみそ煮 華風卵スープ デ)柿 /菓子	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。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油。 種なし柿。 /かりんとう。	137 154 59 25・25.2
26(水)	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)。	333 67 39
27(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 棒チーズ・菓子	ロールパン。 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油。 /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。 棒チーズ。 /せんべい。	139 134・7 74 53・27.6
28(金)	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ☆お好み焼き・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。 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節。 豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース。 /せんべい。	143 169 44 67.2・22.2
31(月)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁 なし・菓子	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。 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。 なし。 /せんべい。	137 104 77 27・17.4

☆印は手作りおやつです。 ☆毎日牛乳がつきます。 *3歳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。