



11月の給食だより



2022年11月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1献立 - (kcal)
1(火)	ごはん おでん みそ汁 /おかかあえ 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。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 /はくさい 人参 花かつお 濃口醤油 三温糖。 りんご。 /せんべい。	137 103 57・16 30・39
2(水) 特別献立	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)。	146 162・14 31 86.4
4(金)	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(ホール) 油 上白糖。	137 131 60 59.4
7(月)	ひき肉カレー 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)。	339 39 39
8(火)	トースト(以上児は食パン) 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	食パン ブルーベリージャム。 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(素干し)。	138 108 79 49・33
9(水)	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(木)	弁当日 いちごロール	いちごロール	85.5
11(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	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。	137 131・7 41 18.6
14(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
15(火)	黒糖コッペパン ポテトオムレツ 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 にら 人参 油 塩 トマトケチャップ。 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。	117 119 123 22.2
16(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
17(木)	ごはん 焼き魚 /ごまあえ のっぺい汁 ☆さつまいもの素揚げ	米。 さば 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。	137 136・21 59 85.8
18(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
21(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	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。 かぼちゃ しめじ 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。 食パン きな粉 バター 上白糖。	142 131 57 83.4
22(火)	ごはん 煮魚・白和え すまし汁 ☆チーズドーナツ	米。 /さわら 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 三温糖。 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。	137 125・57 26 99.6
24(木)	ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デ) 種なし柿 /☆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。 種なし柿。 /さつまいも バター 上白糖 牛乳。	139 119 24 25・88.2
25(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。 ほうれん草 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。	137 157・7 58 18・22.8
28(月)	ごはん・味付けのり 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 りんご・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。 りんご。 /せんべい。	137・27 87 39 296・23.4
29(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) みかん /☆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 人参 きゅうり 塩 ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう。 みかん。 /加熱用ポップコーン 油 塩。	138 150 91 49・22.2
30(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 キウイ・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。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 128 59 17・22.2

☆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。