



10月の給食だより



2023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) |
|-------|-------------------|--|-----------|
| 2(月) | ごはん | 米。 | 137 |
| | 鶏の照り焼き・煮干大根の含め煮 | 鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒。 /煮干大根 人参 油揚げ 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 油。 | 130・36 |
| | みそ汁 | じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 | 49 |
| | ☆かわりあべかわ | マカロニ きな粉 上白糖。 | 72 |
| 3(火) | トースト (以上児は食パン) | 食パン いちごジャム。 | 137 |
| | かぼちゃのポタージュ | むきえび 鶏肉 玉ねぎ 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。 | 151 |
| | ほうれん草サラダ | ほうれん草 冷凍コーン キャベツ ツナ缶 油 酢 三温糖 白すりごま。 | 98 |
| | デ) 梨 茹で栗 | なし。 /栗。 | 13・10 |
| 4(水) | ごはん | 米。 /豚肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう 三度豆 | 137 |
| | 豚肉と里芋の炒り煮・おかかあえ | 干しいたけ ごま油 みりん 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。 | 115・23 |
| | すまし汁 | 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 | 41 |
| | ☆さつま芋とりんごの重ね煮 | さつま芋 りんご レーズン バター 上白糖。 | 60 |
| 5(木) | ロールパン | ロールパン。 | 139 |
| | 豆腐のグラタン | 木綿豆腐 コーン ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 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。 | 169 |
| | 野菜スープ | ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープの素 油。 | 74 |
| | もも缶・菓子 | もも缶。 /せんべい。 | 34・23.4 |
| 6(金) | ごはん | 米。 | 137 |
| | さばの塩焼き・卵の花の炒め煮 | さば 塩 油。 /おから 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。 | 145・41 |
| | そうめんのすまし汁 | そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 | 52 |
| | ☆開口笑 | 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。 | 113 |
| 10(火) | カレーライス | 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 | 399 |
| | 炒めサラダ | 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 | 39 |
| | フレッシュゼリー | フレッシュゼリー。 | 20 |
| | | | |
| 11(水) | ごはん | 米。 | 137 |
| | 魚のごま焼き・人参の和風グラッセ | ほき 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油。 /人参 バター みりん 濃口醤油 三温糖。 | 119・28 |
| | みそ汁 | 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれん草 みそ 削り節。 | 55 |
| | ☆肉まん | ホットケーキミックス ツナ缶 人参 玉ねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。 | 80 |
| 12(木) | ごはん | 米。 /鶏肉 じゃが芋 人参 こんにゃく 大根 | 137 |
| | おでん・キャベツのごま酢和え | 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布。 /キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油。 | 103・19 |
| | みそ汁 | 木綿豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ みそ 削り節。 | 56 |
| | ☆麩のラスク・りんご | おつゆ麩 バター 上白糖。 /りんご。 | 35.4・24.6 |
| 13(金) | ロールパン | ロールパン。 | 139 |
| | 野菜たっぷりキッシュ | 卵 玉ねぎ 人参 ウィンナー ブロッコリー カットトマト(缶詰) 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替) 豚肉 コーン。 | 119 |
| | ビーフンスープ | ビーフン むきえび たけのこ缶 人参 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油。 | 54 |
| | デ) バナナ 黒豆枝豆 | バナナ。 /黒豆枝豆 塩。 | 31・45 |
| 16(月) | ゆかりごはん | 米 ゆかり。 | 177 |
| | 豚肉とひじきの炒り煮 | 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。 | 88 |
| | みそ汁 | 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 | 57 |
| | デ) 柿 ☆さつま芋の素揚げ | 種なし柿。 /さつま芋 油。 | 25・85.8 |
| 17(火) | トースト (以上児は食パン) | 食パン ブルーベリージャム。 | 137 |
| | 豚肉と白菜のスープ煮 | 豚肉 はくさい むきえび じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩。 | 64 |
| | マカロニサラダ | 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。 | 134 |
| | バナナ・菓子 | バナナ。 /サブリ。 | 28.2・22.2 |
| 18(水) | さつま芋ごはん | 米 さつま芋 塩 出し昆布。 | 181 |
| | 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き | ほき 酒 人参 マヨドレ 濃口醤油。 | 70 |
| | みそ汁・きゅうりのごまあえ | 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ。 /きゅうり 白すりごま 塩。 | 33・7 |
| | パイン缶・菓子 | パイン缶。 /せんべい。 | 31.8・22.2 |
| 19(木) | ごはん | 米。 | 137 |
| | ハンバーグ・茹で野菜 | 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 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。 | 163・15 |
| | 野菜スープ | 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。 | 42 |
| | ☆ホットケーキ | ホットケーキミックス 油。 | 48.6 |
| 20(金) | カレーライス | 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 | 399 |
| | 炒めサラダ | 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 | 39 |
| | フレッシュゼリー | フレッシュゼリー。 | 20 |
| | | | |
| 23(月) | ごはん | 米。 | 137 |
| | すき焼き風煮 | 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 玉ねぎ 油 三温糖 濃口醤油。 | 121 |
| | みそ汁 | 大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節。 | 48 |
| | ☆ミックストロップドーナツ | ホットケーキミックス りんご レーズン 油。 | 56.4 |
| 24(火) | ごはん | 米。 | 137 |
| | さばのみそ煮 | 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。 | 154 |
| | 華風卵スープ | 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれん草 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 | 66 |
| | デ) 柿 ☆りんごジュースゼリー | 種なし柿。 /ゼリーの素 アップルジュース。 | 25・30 |
| 25(水) | カレーライス | 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 | 399 |
| | ドレッシングサラダ | キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 | 69 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト(プレーン)。 | 39 |
| | | | |
| 26(木) | ロールパン | ロールパン。 | 139 |
| | 豆腐の揚げボール・茹でブロッコリー | 木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油。 /ブロッコリー とんかつソース。 | 134・21 |
| | ほうれん草スープ | ほうれん草 ベーコン 人参 玉ねぎ 冷凍コーン スープストック 油。 | 48 |
| | 棒チーズ・菓子 | 棒チーズ。 /せんべい。 | 53・22.2 |
| 27(金) | ふりかけごはん | 米 ふりかけ。 | 142 |
| | 高野豆腐の卵とじ | 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 代替) 豚肉 じゃが芋。 | 169 |
| | みそ汁 | かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 | 58 |
| | ☆お好み焼き | 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 とんかつソース。 | 67.2 |
| 28(土) | 弁当日 | | |
| | お米マドレーヌ | お米マドレーヌ。 | 101 |
| 31(火) | ごはん | 米。 | 137 |
| | 豚肉と煮干大根の炒め煮 | 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。 | 104 |
| | かきたま汁 | 卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉。 | 84 |
| | りんご・菓子 | りんご。 /せんべい。 | 22.2・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。