



# 11月の給食だより



2023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人分(kcal)
1(水)	ごはん 煮魚・白和え みそ汁 ☆れんこんチップ	米。 土生姜 酒 削り節。 /木綿豆腐 ほうれん草 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。 青梗菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ 削り節。 れんこん 油 塩 あおのり。	137 155・57 37 33
2(木)	ロールパン ミートスパゲッティ 豆乳スープ デ)もも缶 菓子	ロールパン。 スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 ベーコン 青梗菜 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 もも缶。 /せんべい。	139 180 81 29・22.2
6(月)	ひきにくカレー ひじきの中華サラダ ヨーグルト	米 合挽きミンチ 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。 ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油。 ヨーグルト(プレーン)。	333 51 39
7(火)	食パン かぼちゃのポタージュ マカロニサラダ バナナ・菓子	食パン ブルーベリージャム。 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。 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 代替)りんご。 バナナ。 /せんべい。	138 150 91 31.3・11.4
8(水)	きのこごはん 鮭フライ・茹でキャベツ 青菜のすまし汁 ☆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。 /キャベツ。 小松菜 人参 生しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス かぼちゃペースト 上白糖 生クリーム 甘納豆(あずき)。	146 162・7 23 86.4
9(木)	そぼろ丼 みそ汁 ☆いちごジャム蒸しパン	米 豚ひき肉 系こんにゃく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 濃口醤油 三温糖 削り節。 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 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
10(金)	ごはん 豆腐入り松風焼き・茹でキャベツ かぼちゃのみそ汁 ☆ぶどうジュースゼリー	米。 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ 玉ねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油。 /キャベツ マヨネーズ。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。	137 123・21 54 18.6
13(月)	ふりかけごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 デ)みかん ☆きなこラスク	米 ふりかけ。 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ 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 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。 みかん。 /食パン きな粉 バター 上白糖。	142 131 57 49・83.4
14(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 ☆ポップコーン	黒糖コッペパン。 卵 じゃが芋 玉ねぎ むきえび たら 人参 油 塩 スープストック トマトケチャップ 代替)豚肉 コーン。 ベーコン キャベツ えのきだけ 玉ねぎ 人参 青梗菜 野菜スープの素 油 塩。 加熱用ポップコーン 油 塩。	117 127 56 22.2
15(水)	ごはん 肉じゃが すまし汁 バナナ・菓子	米。 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 系こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /サブレ。	137 131 41 31.3・27.6
16(木)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ みそ汁 ☆かわりあべかわ	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。 はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 マカロニ きな粉 上白糖。	137 131・7 60 72
17(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。	85.5
20(月)	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 そうめんのすまし汁 デ)種なし柿 ☆ちぢみ焼き	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。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 種なし柿。 /豚肉 たら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。	137 124 51 25・56.4
21(火)	ごはん チキンカツ・茹でブロッコリー トマトと卵のスープ りんご・☆麩のココアラスク	米。 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /ブロッコリー。 卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替)豚肉 コーン。 りんご。 /おつゆ麩 バター 上白糖 ココア。	137 157・14 79 22.2・35.4
22(水)	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 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
24(金)	ごはん 焼き魚・ごまあえ のっぺい汁 ☆チーズドーナツ	米。 さば 塩 油。 /ほうれん草 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。 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。	137 136・21 59 99.6
27(月)	ごはん・味付けのり 糸昆布と大豆の煮物 ちゃんぽん 菓子	米。 /味付けのり。 糸昆布 大豆 大根 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 削り節。 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ 玉ねぎ 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。	137・27 98 123 22.2
28(火)	食パン 豆腐のグラタン ほうれん草スープ ☆スイートポテト	食パン いちごジャム。 木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 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。 ほうれん草 ベーコン 人参 玉ねぎ スープストック 油。 さつまいも バター 上白糖 牛乳。	138 159 56 88.2
29(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 ☆コーンのホットケーキ	米。 鮭 人参 玉ねぎ 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 青梗菜 薄口醤油 削り節 代替)豚肉 コーン。 ホットケーキミックス コーン缶 油 上白糖。	137 130 71 59.4
30(木)	ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デ)もも缶 型抜きチーズ	ロールパン。 卵 バター むきえび ピーマン 人参 生しいたけ 玉ねぎ 油 塩 代替)豚肉 コーン。 豚肉 しめじ 玉ねぎ 人参 青梗菜 野菜スープの素。 もも缶。 /型抜きチーズ。	139 119 24 29・47

☆印は手作りおやつです。

\*毎日牛乳が付きます。

\*食パンにジャムが付きます。