



10月の給食だより



2024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)
1(火)	食パン かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ バナナ・菓子	食パン いちごジャム。	137
		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。	151
		ほうれんそう 冷凍コーン キャベツ ツナ缶 油 酢 三温糖 白すりごま。	98
		バナナ。 /サブレ。	31.3・22.2
2(水)	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮・おかかあえ すまし汁 デ) なし ☆さつまいもの素揚げ	米。 /豚肉 さともいも 人参 こんにゃく 生揚げ	137
		三度豆 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。	128・23
		おつゆ麩 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油。	23
		なし。 /さつまいも 油。	13・85.8
3(木)	ロールパン 豆腐のグラタン 野菜スープ もも缶・菓子	ロールパン。	139
		木綿豆腐 コーン缶 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。	162
		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。	74
		もも缶。 /せんべい。	57・22.2
4(金)	ごはん さばの塩焼き・卵の花の炒め煮 そうめんのみそ汁 ☆開口笑	米。	137
		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 人参 しめじ 小松菜 みそ 削り節。	64
		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。	113.4
7(月)	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。	333
		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。	40
8(火)	ごはん おでん・キャベツのごま酢和え みそ汁 ☆麩のラスク・りんご	米。	137
		鶏肉 じゃがいも 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。 /キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油。	103・19
		木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節。	56
		おつゆ麩 バター 上白糖。 /りんご。	35.4・22.2
9(水)	ごはん 魚のごま焼き・人参の和風グランチ みそ汁 ☆肉まん	米。	137
		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
		木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ 削り節。	55
		ホットケーキミックス ツナ缶 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。	80.4
10(木)	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・菓子	ロールパン。	139
		卵 たまねぎ 人参 ウインナー ブロッコリー トマト(缶詰) 牛乳 生クリーム スープストック ピザ用チーズ。	140
		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。	54
		バナナ。 /黒豆枝豆 塩。 /せんべい。	31・45・22.8
11(金)	ごはん ハンバーグ・茹で野菜 野菜スープ ☆ホットケーキ	米。	137
		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。	163・15
		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
		ホットケーキミックス 油。	49
15(火)	食パン 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ ふかしもち・菓子	食パン ブルーベリージャム。	137
		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。	64
		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
		さつまいも。 /かりんとう。	60.6・25.2
16(水)	栗ごはん 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き みそ汁・きゅうりのごまあえ パイン缶・菓子	米 むき栗 塩 出し昆布。	153
		ほき 酒 人参 マヨドレ 濃口醤油。	70
		木綿豆腐 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。	55・7
		パイン缶。 /せんべい。	31.8・22.2
17(木)	弁当日 お米De フレッシュゼリー	さつまいもと栗のタルト。	87
		フレッシュゼリー。	40
18(金)	ごはん 鶏の照り焼き・煮干大根の和え物 みそ汁 ☆かわりあべかわ	米。	137
		鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒。 /煮干大根 人参 きゅうり マヨネーズ 濃口醤油 白すりごま。	130・49
		じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	49
		マカロニ きな粉 上白糖。	72
21(月)	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 ☆ミックスドロップドーナツ	米 ゆかり。	142
		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
		木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	57
		ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油。	62
22(火)	ごはん さばのみそ煮 華風卵スープ デ)柿 ☆りんごジュースゼリー・菓子	米。	137
		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
		豚肉 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 片栗粉 野菜スープの素 ごま油。	66
		種なし柿。 /ゼリーの素 アップルジュース。 /かりんとう。	25・30・25.2
23(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。	333
		キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。	67
		ヨーグルト(プレーン)。	49
24(木)	ロールパン 豆腐の揚げボール・茹でブロッコリー ほうれん草スープ 棒チーズ・菓子	ロールパン。	139
		木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替)豚肉。 /ブロッコリー とんかつソース。	134・21
		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。	48
		棒チーズ。 /せんべい。	53・22.2
25(金)	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とし みそ汁 ☆お好み焼き	米 ふりかけ。	143
		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 削り節。	179
		かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。	58
		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
28(月)	ごはん とんかつ・茹でキャベツ みそ汁 なし・菓子	米。	137
		豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。	135・7
		木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	55
		なし。 /サブレ。	16.2・22.2
29(火)	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁 干し芋・菓子	米。	137
		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
		卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。	62
		干し芋。 /せんべい。	75・22.8
30(水)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デ)柿 ☆さつまいもとりんごの重ね煮・菓子	米。	137
		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。	121
		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。	46
		種なし柿。 /さつまいも りんご レーズン バター 上白糖。 /せんべい。	25・60
31(木)	ロールパン ミートスパゲッティー 豆乳スープ もも缶・菓子	ロールパン。	139
		スパゲッティー バター 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 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。	180
		ベーコン チンゲンサイ たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール)。	81
		もも缶。 /かりんとう。	29・25.2

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。 *食パンにジャムが付きます。