



11月の給食だより



2024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1食分(kcal)
1(金)	ごはん	米。	137
	煮魚・白和え	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。	155・57
	みそ汁	チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節。	37
	☆カレー肉まん	ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	78.6
5(火)	食パン	食パン ブルーベリージャム。	138
	かぼちゃのポタージュ	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kimミルク パセリ。	159
	マカロニサラダ	マカロニ じゃがいも 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう。	99
	バナナ・菓子	バナナ。 /せんべい。	31・11.4
6(水)	ごはん	米。	137
	豆腐入り松風焼き・茹でキャベツ	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。/キャベツ マヨネーズ。	124・21
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。	54
	デ) もも缶 ☆スイートポテト	もも缶。 /さつまいも バター 上白糖 牛乳。	29・88.2
7(木)	カレーライス	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kimミルク 油。	333
	炒めサラダ	大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。	37
	ヨーグルト	ヨーグルト(プレーン)。	49
	きのこごはん	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。	146
8(金)	鮭フライ・茹でキャベツ	鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替)豚肉。 /キャベツ。	162・7
	青菜のみそ汁	小松菜 人参 干しいたけ 大根 みそ 削り節。	35
	【特別献立】	棒チーズ。	53・25.2
	棒チーズ・菓子	棒チーズ。 /かりんとう。	
11(月)	ふりかけごはん	米 ふりかけ。	142
	ひじきのけんちん煮	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。	131
	みそ汁	かぼちゃ しめじ 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。	57
	デ) みかん ☆いちごジャム蒸しパン	みかん。 /ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖。	49・61.8
12(火)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	117
	ポテトオムレツ	卵 じゃがいも たまねぎ むきえび にら 人参 油 塩 スープストック トマトケチャップ。	136
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩。	56
	☆ちゃんぽん・菓子	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。	73.8・22.2
13(水)	ごはん	米。	137
	蒲焼風・茹でキャベツ	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。	131・7
	みそ汁	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。	60
	☆きなこラスク	食パン きな粉 バター 上白糖。	83.4
14(木)	弁当日		
15(金)	いちごロール	いちごロール。	85.5
	そぼろ丼	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。	280
	のっぺい汁	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。	60
	☆かわりあべかわ	マカロニ きな粉 上白糖。	72
18(月)	ごはん	米。	137
	鶏肉とさといもの炒り煮	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。	124
	そうめんのすまし汁	そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。	51
	デ) 種なし柿 ☆ちぢみ焼き・菓子	種なし柿。 /豚肉 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん。 /せんべい。	25・56.4・22.2
19(火)	ごはん	米。	137
	焼き魚・ごまあえ	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。	136・22
	みそ汁	木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。	57
	☆チーズドーナツ	小麦粉 スkimミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油。	99.6
20(水)	カレーライス	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kimミルク 油。	333
	炒めサラダ	大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。	37
	フレッシュゼリー	フレッシュゼリー。	40
21(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ 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。	166
	豆乳スープ	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
	バナナ・菓子	バナナ。 /サブリ。	31.3・19.8
22(金)	ごはん	米。	137
	チキンカツ・茹でブロッコリー	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。	157・14
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。	80
	☆麩のココアラスク・りんご	おつゆ麩 バター 上白糖 ココア。 /りんご。	35.4・11.4
25(月)	ごはん・味付けのり	米。 /味付けのり。	137・27
	糸昆布と大豆の煮物	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。	101
	みそ汁	木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ。	58
	型抜きチーズ・菓子	型抜きチーズ。 /かりんとう。	28.2・25.2
26(火)	食パン	食パン いちごジャム。	137
	豆腐のグラタン	木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ビザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ 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。	159
	ほうれん草スープ	ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ スープストック 油。	56
	☆ぶどうジュースゼリー・菓子	ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。 /せんべい。	18.6・22.2
27(水)	ごはん	米。	137
	鮭のちゃんちゃん焼き	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 代替)豚肉。	135
	かきたま汁	卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 薄口醤油 削り節。	78
	☆コーンのホットケーキ	ホットケーキミックス コーン缶(ホール) 油 上白糖。	59.4
28(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	卵のソテー	卵 バター むきえび ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩。	123
	野菜スープ	豚肉 しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。	24
	デ) もも缶 ☆ホップコーン・フレッシュゼリー	もも缶。 /加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	29・22.2・20
29(金)	ふりかけごはん	米 ふりかけ。	143
	えびいものそぼろ煮	えびいも 豚ひき肉 三度豆 片栗粉 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。	118
	かす汁	鮭 油揚げ こんにゃく かぶ ごぼう 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節 代替)豚肉。	80
	☆れんこんチップ・菓子	れんこん 油 塩 あおのり。 /せんべい。	33・22.2

☆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。