１１月の給食だより

2026/11/1

池田市立児童発達支援センターやまばと学園

実施日	食　品　名		Ｅネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
2(月)	カレーライス	米　牛肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　グリンピース　カレールウ　スキムミルク　油。	367
	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)。	39
	りんご	りんご。	27
4(水)	ごはん	米。	137
	ひじきのけんちん煮	木綿豆腐　芽ひじき　鶏肉　にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　三度豆　ごぼう　三温糖　濃口醤油　酒　みりん　削り節。	116
	みそ汁	じゃがいも　キャベツ　にんじん　青ねぎ　削り節　みそ。	41
	デ）バナナ・☆チーズドーナツ	デ）バナナ 。/薄力粉　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。	31
5(木)	ロールパン	ロールパン。	139
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ　ウインナー　にんじん　たまねぎ　ピーマン　油　ケチャップ　塩　こしょう。	155
	野菜スープ	かぼちゃ　レタス　にんじん　青ねぎ　野菜スープの素　濃口醤油。	29
	型抜きチーズ・菓子	型抜きチーズ。/かりんとう。	47・9
6(金) ≪特別献立≫	きのこごはん	米　生しいたけ　えのきだけ　しめじ　油あげ　にんじん　出し昆布　薄口醤油　みりん　酒。	154
	さわらフライ・茹でキャベツ（マヨネーズ）	さわら　薄力粉　パン粉　塩　油。/キャベツ　マヨネーズ（全卵型）。	174・28
	すまし汁	小松菜　はくさい　にんじん　白玉麸　出し昆布　削り節　薄口醤油。	31
	☆バナナパウンドケーキ	ホットケーキミックス　バナナ　レーズン　ベーキングパウダー　上白糖　油　豆乳。	108.6
9(月)	ごはん	米。	137
	豆腐のつくね焼・ほうれん草の和え物	/ 木綿豆腐　鶏ひき肉　にんじん　たまねぎ　ひじき缶　土生姜　油　片栗粉　パン粉 三温糖　濃口醤油　塩　油　濃口醤油　三温糖　片栗粉。/ほうれんそう　にんじん　濃口醤油　酢　三温糖。	142・18
	みそ汁	はくさい　大根　わかめ（カットわかめ）　みそ　削り節。	31
	☆かわりあべかわ	マカロニ　きな粉　上白糖。	67.8
10(火)	ロールパン	ロールパン。	139
	ポテトオムレツ	卵　じゃがいも　たまねぎ　にら　にんじん　油　塩　スープストック　ケチャップ。	126
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン　キャベツ　たまねぎ　チンゲンサイ　野菜スープの素　油　塩。	39
	デ）バナナ・☆ちゃんぽん	バナナ。/中華めん　豚肉　キャベツ　にんじん　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。	31・70.2
11(水)	そぼろあんかけ丼	米　鶏ひき肉　生しいたけ　にんじん　たまねぎ　糸こんにゃく　三度豆　片栗粉　濃口醤油　三温糖　削り節　油。	272
	ブロッコリーのごまあえ	ブロッコリー　白すりごま　濃口醤油。	22
	みそ汁	さつまいも　木綿豆腐　たまねぎ　ほうれんそう　みそ　削り節 。	83
	☆スイートポテト・菓子	さつまいも　バター　上白糖　生クリーム。/せんべい。	90.6・22.2
12(木) 弁当日	いちごロール	いちごロール。	102.6
13(金)	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・8
	のっぺい汁	木綿豆腐　豚肉　えびいも　にんじん　大根　ごぼう　板こんにゃく　青ねぎ　削り節　みそ。	73
	種なし柿・菓子	種なし柿。/せんべい。	25・22.2
16(月)	ごはん・煮魚	米。/さば　三温糖　濃口醤油　みりん　土生姜　酒　削り節。	137・155
	白和え	絹ごし豆腐　ほうれんそう　にんじん　ひじき缶　三温糖　濃口醤油　白みそ　白すりごま　三温糖。	50
	みそ汁	大根　にんじん　たまねぎ　青ねぎ　みそ　削り節。	38
	☆れんこんチップ・菓子	れんこん　油　塩　あおのり(素干し)。/サブレ。	33・22.2
17(火)	トースト(以上児は食パン)	食パン　いちごジャム。　/鶏肉　じゃがいも　ブロッコリー	137
	チキングラタン	たまねぎ　にんじん　油　塩　こしょう　バター　小麦粉　スキムミルク　スープストック　粉チーズ　パン粉。	191
	ほうれん草スープ	ほうれん草　ベーコン　人参　冷凍コーン　野菜スープの素。	30
	☆麩のココアラスク・菓子	おつゆ麩　バター　上白糖　ココア(ミルクココア)。/せんべい。	35.4・23.4
18(水)	ひき肉カレー	米　牛ひき肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　グリンピース　カレールウ　スキムミルク　油。	362
	サラダ	キャベツ　きゅうり　ツナ缶(油漬フレーク）ライト　冷凍コーン　油　酢　三温糖　塩。	78
	フレッシュゼリー	フレッシュゼリー。	134
	デ）キウイ	キウイフルーツ。	13
19(木)	ロールパン	ロールパン 。	139
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　ベーコン　ポタージュの素　バター　スキムミルク　パセリ 。	166
	マカロニマヨドレサラダ	マカロニ　にんじん　きゅうり　ロースハム　塩　マヨネーズ（卵なし）　こしょう。	80
	デ）みかん・☆ちぢみ焼き	みかん。/豚肉　にら　にんじん　たまねぎ　薄力粉　片栗粉　ごま油　濃口醤油　みりん。	49・56.4
20(金) ≪カミカミデー≫	ごはん	米。	137
	チキンカツ・茹で野菜	鶏むね肉　小麦粉　パン粉　塩　油　とんかつソース。/ ブロッコリー　にんじん。	156・14
	トマトと卵のスープ	卵　じゃがいも　ベーコン　トマト　たまねぎ　野菜スープの素　片栗粉。	76
	☆ポップコーン・フレッシュゼリー	加熱用ポップコーン　油　塩。/フレッシュゼリー。	22.2・67
24(火)	ふりかけごはん	米　ふりかけ。	143
	牛肉とさといもの炒り煮	牛肉　里芋(冷凍)　にんじん　板こんにゃく　干ししいたけ　三度豆　削り節　濃口醤油　三温糖　油。	115
	かきたま汁	卵　木綿豆腐　にんじん　チンゲンサイ　片栗粉　薄口醤油　削り節。	77
	りんご・菓子	りんご。/せんべい。	27・23.4
25(水)	ごはん	米 。	137
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭　にんじん　たまねぎ　ピーマン　キャベツ　バター　みそ　みりん　三温糖	134
	そうめんのすまし汁	そうめん(乾)　にんじん　しめじ　わかめ（カットわかめ）出し昆布　削り節　薄口醤油。	52
	☆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。/おかき。	18.6・22.8
26(木)	黒糖コッペパン	黒糖コッペパン。	123
	スクランブルエッグ	卵　油　ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ　にんじんたまねぎ　グリンピース　野菜スープの素　塩。	111
	野菜スープ	木綿豆腐　大根　にんじん　生しいたけ　スープストック。	33
	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
27(金)	ごはん・味付けのり	米。 / 味付けのり。	137・27
	えび芋のそぼろ煮	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 。	128
	かす汁	鮭（フィレ）　油あげ　板こんにゃく　大根　ごぼう　にんじん　青ねぎ　酒かす(清酒)　みそ　削り節。	72
	棒チーズ・菓子	棒チーズ。/せんべい。	53・22.2
30(月)	ごはん	米 。	137
	麻婆豆腐	木綿豆腐　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　にら　土生姜　油　スープストック（中華用）　みそ　濃口醤油　塩　三温糖　片栗粉。	151
	中華スープ	豚肉　キャベツ　にんじん　たまねぎ　もやし　ほうれんそう　油　濃口醤油　野菜スープの素。	38
	みかん缶・菓子	みかん缶。/クラッカー。	13・28.8

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