



11月の給食だより



2025/11/1

池田市立児童発達支援センター やまとと学園

実施日	献立名	食 品 名	I補ギ -(kcal)
4(火)	食パン かぼちゃのポタージュ マカロニのマヨドレサラダ ☆スイートポテト	食パン りんごジャム。 たまねぎ 人参 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。 マカロニ 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ(卵なし) 塩 こしょう。 さつまいも バター 上白糖 牛乳。	142 146 56 80.4
5(水)	ごはん・味付けのり ひじきのけんちん煮 みそ汁 デ) バナナ ☆いちごジャム蒸しパン	米。 /味付けのり。 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 たまねぎ 干しあいだけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節。 じゃがいも キャベツ 人参 青ねぎ 削り節 みそ。 バナナ。 /ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖。	164 132 40 31 61.8
6(木)	カレーライス 炒めサラダ 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。 大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	350 37 49
7(金)	きのこごはん 鮭フライ・茹でキャベツ すまし汁 型抜きチーズ・菓子	米 生しいだけ 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 はくさい 人参 白玉麩 出し昆布 削り節 薄口醤油。 型抜きチーズ。 /かりんとう。	163 162・7 31 47・25.2
10(月)	ごはん 豆腐のつくね焼・ほうれん草の和え物 みそ汁 ☆かわりあべかわ・菓子	米。 土生姜 油 片栗粉 パン粉 三温糖 濃口醤油 塩 油 三温糖 濃口醤油。 /ほうれんそう 人参 濃口醤油 酢 三温糖。 はくさい 大根 わかめ みそ 削り節。 マカロニ きな粉 上白糖。 /せんべい。	137 136・18 31 67.8・22.2
11(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 デ) 種なし柿 ☆ちゃんぽん	黒糖コッペパン。 卵 じゃがいも たまねぎ にら 人参 油 塩 スープストック トマトケチャップ。 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。 種なし柿。 /中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいだけ 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。	117 123 51 25 73.8
12(水)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ のっつい汁 バナナ・菓子	米。 ほき 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 /キャベツ。 木綿豆腐 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。 バナナ。 /せんべい。	137 134・7 73 31・22.2
13(木)	《弁当日》 いちごロール	いちごロール。	171
14(金)	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーのごまあえ みそ汁 ☆コーンのホットケーキ・菓子	米 鶏ひき肉 生しいだけ 人参 たまねぎ 糸こんにゃく 三度豆 片栗粉 濃口醤油 三温糖 油 削り節。 ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油。 さつまいも 木綿豆腐 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節。 ホットケーキミックス コーン缶(ホール) 油 上白糖。 /せんべい。	272 22 83 59.4・22.2
17(月)	ふりかけごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁 ☆チーズドーナツ	米 ふりかけ。 鶏肉 里芋(冷凍) 人参 こんにゃく れんこん 干しあいだけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 薄口醤油 削り節。 小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 上白糖 バター 粉チーズ 油。	142 134 73 82.8
18(火)	ごはん 煮魚・白和え みそ汁 ☆麩のココアラスク・菓子	米。 土生姜 酒 削り節。 /木綿豆腐 ほうれんそう 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 おつゆ麩 バター 上白糖 ココア(ピュア)。 /せんべい。	137 155・56 38 34.8・22.2
19(水)	ひにくにカレー サラダ フレッシュゼリー	米 豚ひき肉 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。 キャベツ きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 醋 三温糖 塩。 フレッシュゼリー。	354 78 134
20(木)	ロールパン スマゲティナポリタン 野菜スープ デ) みかん ☆ちぢみ焼き	ロールパン。 スマゲッティ ウインナー 人参 たまねぎ ピーマン 油 トマトケチャップ 塩 こしょう。 かぼちゃ レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油。 みかん。 /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。	139 153 28 49 56.4
21(金)	ごはん チキンカツ・茹で野菜 トマトと卵のスープ ☆ポップコーン	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 人参。 卵 じゃがいも ベーコン トマト たまねぎ スープストック 片栗粉。 加熱用ポップコーン 油 塩。	137 157・14 78 22.2
25(火)	食パン チキングラタン ほうれん草スープ りんご・菓子	食パン いちごジャム。 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー たまねぎ 人参 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 パン粉 粉チーズ。 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン 野菜スープの素。 りんご。 /せんべい。	137 191 43 37・22.2
26(水)	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁 ☆ぶどうジュースゼリー・菓子	米。 さわら 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ バター みそ みりん 三温糖。 そうめん 人参 しめじ わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ぶどうジュース 粉寒天 上白糖。 /おかき。	137 155 52 18.6・22.8
27(木)	ロールパン スクランブルエッグ 野菜スープ デ) みかん ☆れんこんチップ・菓子	ロールパン。 卵 油 ツナ缶 人参 たまねぎ グリンピース 野菜スープの素 塩。 木綿豆腐 大根 人参 生しいだけ スープストック。 みかん。 /れんこん 油 塩 あおのり(素干し)。 /サブレ。	139 111 33 49 33・27.6
28(金)	ごはん えびいものそぼろ煮 かす汁 棒チーズ・菓子	米。 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。 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。 棒チーズ。 /せんべい。	137 128 73 53・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。