



お宮の里 幼稚園 様

2021年 5月分 きゅうしよくこんだてひょう



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやく、ほねをつくる	からだのちようしよとどのえる			
1 土	中華丼給食 中華丼 フルーツ(みかん缶) つくね入りわかめスープ	ごはん 菜種油 片栗粉 馬鈴薯澱粉 ごま 砂糖	鶏 豚	きぬさや しいたけ たまねぎ わかめ にんじん みかん はくさい	396	11.1	6.3
6 木	肉じゃが給食 肉じゃが 小松菜とあげの味噌汁 ちくわの抹茶揚げ ごはん フルーツ(パイン缶)	ごはん じゃがいも 小麦 菜種油 植物油 砂糖	豚 味噌 ちくわ いりこ あげ 魚肉 大豆	いんげん にんじん パイン とうもろこし しいたけ 小松菜 こんにやく たまねぎ こんぶ	378	11.6	8.3
7 金	スパニッシュオムレツ給食 スパニッシュオムレツ フルーツ(みかん缶) ハンバーグ コンソメスープ キャベツのみそドレ和え きなこパン	パン 砂糖 小麦 じゃがいも バター 菜種油 マーガリン パン粉	鶏 チーズ ハンバーグ 豚 きなこ 卵 大豆 牛乳 味噌	キャベツ パセリ 葱 スズキーニ きゅうり しいたけ トマト たまねぎ ケチャップ みかん にんじん こんぶ 赤ピーマン	449	18.0	16.1
8 土	鮭の漬け焼き給食 鮭の漬け焼き もずくスープ 炒り豆腐 ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 菜種油	牛 豆腐 豚 ゼラチン 鮭	たまねぎ こんぶ ミックスベジタブル 黄桃 えのき もも しいたけ	335	11.6	6.6
10 月	ナポリタンスパゲティ給食 ナポリタンスパゲティ チーズ コロコロチキン オニオンスープ ポイルキャベツ	スパゲティ麺 小麦 砂糖 菜種油	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	キャベツ パセリ パプリカ しょうが ピーマン たまねぎ ケチャップ にんじん トマト	350	18.5	11.0
11 火	たけのこごはん給食 たけのこごはん ミニゼリー メンチカツ 春野菜のポトフ風 コーン	ごはん じゃがいも 小麦 菜種油 植物油 パン粉 砂糖	牛 大豆 鶏 豚 あげ	キャベツ にんじん もも コーン しいたけ オレンジ たけのこ こんぶ スナッパえんどう たまねぎ りんご	356	12.0	6.5
12 水	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き なめこの味噌汁 さといもサラダ ごはん フルーツ(オレンジ)	ごはん マヨネーズ 砂糖 菜種油	豚 いりこ 卵 かつお 大豆 味噌	きゅうり ほうれん草 コーン りんご 生姜 オレンジ たまねぎ なめこ	334	9.7	7.6
13 木	カレーライス給食 カレーライス ミートボール ミルク寒天	ごはん バター ヤマイモ 片栗粉 砂糖 なたね油 小麦 さつまいも 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ じゃがいも	牛 大豆 鶏 豚 豚 卵	カボチャ 白菜 トマト キャベツ ほうれん草 パイン たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 りんご 寒天	475	9.7	11.5
14 金	豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ 押麦のスープ アスパラベーコン ごはん フルーツ(バナナ)	ごはん 大麦 片栗粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 菜種油	鶏 大豆 豚 豆腐 ベーコン 卵	アスパラ 水菜 たまねぎ パナナ にんじん 赤ピーマン えのき	350	10.5	7.0
15 土	鶏肉のみそ焼き給食 鶏肉のみそ焼き かまぼこのすまし汁 もやしの和風サラダ ごはん フルーツ(みかん缶)	ごはん 小麦 ドレッシング 砂糖	鶏 味噌 しらす干し 魚肉 かまぼこ 大豆	きゅうり しいたけ りんご 小松菜 わかめ オレンジ 大根 もやし みかん たまねぎ こんぶ	349	13.0	8.1
17 月	ツナとぼろごはん給食 ツナとぼろごはん にゅうめん汁 青菜と鶏肉のソテー フルーツ(オレンジ)	ごはん 菜種油 小麦 米油 ごま 砂糖	鶏 いりこ 卵 ツナ まぐろ	たまねぎ のり にんじん こんぶ ほうれん草 ねぎ しいたけ オレンジ	352	10.2	8.2
18 火	ハムカツ給食 ハムカツ レタススープ かにかまサラダ ドッグパン ミニゼリー	パン バター パン粉 片栗粉 マーガリン 馬鈴薯澱粉 小麦 砂糖 マヨネーズ 菜種油	鶏 牛乳 豚 チーズ ハム 大豆 卵 魚肉	コーン ミックスベジタブル オレンジ たまねぎ りんご 人参 もも ブロッコリー トマト	354	11.5	17.9
19 水	お魚の塩焼き給食 お魚の塩焼き フルーツ(みかん缶) 春巻き 相性汁 野菜ソテー ごはん	ごはん 砂糖 小麦 さつまいも 植物油 菜種油 ごま クロレラエキス	鶏 アジ 豚 大豆 卵 味噌 牛乳 いりこ	キャベツ もやし たけのこ みかん たまねぎ 赤ピーマン にんじん	433	13.6	14.0
20 木	牛とじ丼給食 牛とじ丼 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごはん 小麦 砂糖	牛 卵 かつお	きぬさや こんにやく たまねぎ わかめ にんじん 昆布 しいたけ パナナ	466	11.3	15.5
21 金	魚の香味焼き給食 魚の香味焼き 豚汁 パンハンジーサラダ ごはん フルーツ(パイン缶)	ごはん 砂糖 小麦 菜種油 ドレッシング ごま	鶏 味噌 豚 いりこ 卵 赤魚 大豆	きゅうり にんじん ねぎ コーン しいたけ パイン しょうが もやし 大根 こんぶ	335	15.3	7.1
22 土	すり身と野菜のよせ焼き給食 すり身と野菜のよせ焼き キャベツと人参の味噌汁 チリコンカン風 ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 砂糖 じゃが芋 菜種油	牛 豆腐 豚 味噌 たら いりこ 大豆	キャベツ ブロッコリー トマト しょうが ケチャップ マローファットピース たまねぎ 黄桃 人参 もも	368	10.7	6.2
24 月	山菜うどん給食 山菜うどん フルーツ(オレンジ) しゅうまい ブロッコリー	うどん 砂糖 小麦 ごま油 植物油 ごま	鶏 鶏 あげ 大豆 いりこ	しょうが えのき こんぶ たまねぎ きくらげ オレンジ にんじん しいたけ なめこ ブロッコリー 山菜	329	11.7	7.2
25 火	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 若竹汁 マカロニサラダ ごはん フルーツ(バナナ)	ごはん マカロニ 小麦 菜種油 マヨネーズ 砂糖	豚 味噌 卵 いりこ サバ 大豆	しょうが わかめ たけのこ こんぶ ミックスベジタブル パナナ しいたけ	390	15.1	9.7
26 水	オレンジ風味からあげ給食 オレンジ風味からあげ 豆腐とねぎの味噌汁 キャベツの昆布和え ごはん チーズ	ごはん 菜種油 片栗粉 米油 小麦 馬鈴薯澱粉 砂糖	鶏 豆腐 ゼラチン チーズ 味噌 あげ まぐろ 大豆 いりこ	キャベツ にんじん オレンジ きゅうり しいたけ みかん とうもろこし 昆布 たまねぎ ねぎ	421	14.8	15.4
27 木	ハヤシライス給食 ハヤシライス コールスローサラダ プチプリン	ごはん 小麦 砂糖 菜種油	牛 大豆 鶏 豚 豚 卵	キャベツ 人参 りんご パプリカ グリーンピース 白菜 トマト レモン コーン マッシュルーム パナナ たまねぎ ケチャップ セロリ	498	9.4	16.7
28 金	魚のから揚げ給食 魚のから揚げ 青菜のすまし汁 切干大根の炒め物 ごはん フルーツ(オレンジ)	ごはん 砂糖 片栗粉 菜種油 小麦 馬鈴薯澱粉 植物油	たら ちくわ 大豆 魚肉	いんげん にんじん 切干大根 とうもろこし ほうれん草 こんぶ しょうが えのき オレンジ たまねぎ しいたけ	350	15.3	6.8
29 土	ポークチャップ給食 ポークチャップ 白菜の味噌汁 粉ふきいも ごはん フルーツ(パイン缶)	ごはん 菜種油 植物油 砂糖 じゃがいも	豚 いりこ あげ 大豆 味噌	しょうが ケチャップ たまねぎ トマト 白菜 パイン パセリ	361	10.4	8.0
31 月	サーモンマヨフライ給食 サーモンマヨフライ フルーツ(みかん缶) ウインナー お麩のすまし汁 ほうれん草のドレッシング和え わかめごはん	ごはん 砂糖 小麦 麩 ドレッシング 菜種油 マヨネーズ パン粉	牛 鮭 魚肉 鶏 タチウオ ゼラチン ウインナー 黄粉 かつお 卵 大豆	大根 ほうれん草 わかめ りんご たまねぎ レンコン ケチャップ トマト にんじん えのき こんぶ オレンジ パセリ しいたけ ねぎ みかん	401	9.4	11.0



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>
ブログ <http://blog.livedoor.jp/noborubento/>



株式会社 のぼる

北九州市八幡西区金剛1丁目-15-10
TEL 093-618-3575 FAX 093-618-3590

担当: 中山(栄養士)