



# お宮の里 幼稚園 様

## 2022年 5月分 きゅうしょくこんだてひょう



\* 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる事がございますがご了承下さい。

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	塩分 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしきをとのえる				
2月	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	ご飯 菜種油 片栗粉 ごま 砂糖	豚肉 つくね	絹さや 椎茸 玉ねぎ わかめ 人参 みかん 白菜	426	11.4	13.8	2.8
6金	肉じゃが給食 肉じゃが 小松菜とあけの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ ご飯 フルーツ(パン缶)	ご飯 天ぷら粉 砂糖 じゃが芋 菜種油	豚肉 いろこ ちくわ あげ 味噌	いんげん 糸こんにやく 小松菜 あおさ 玉ねぎ バイン 人参	410	11.7	9.0	1.6
7土	マスの漬け焼き給食 マスの漬け焼き もずくスープ 炒り豆腐 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 菜種油	牛肉 豚肉 豆腐 マス	グリーンピース 人参 とうもろこし えのき しょうが もも 玉ねぎ もずく	310	15.8	6.3	1.6
9月	ガパオライス給食 ガパオライス ミニゼリー ブロッコリー コンソメスープ 手作りエビフライ	ご飯 菜種油 ソース パン粉 砂糖 ゼリー マカロニ 天ぷら粉	豚肉 えび ゆでたまご風	とうもろこし ビーマン しょうが ブロッコリー 玉ねぎ 人参	429	19.9	9.7	1.6
10火	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 菜種油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌 いろこ	きゅうり ほうれん草 とうもろこし りんご しょうが オレンジ 玉ねぎ	377	11.9	14.0	1.4
11水	たけのこごはん給食 たけのこごはん フルーツ(黄桃缶) メンチカツ 野菜のスープ キャベツのソテー	ご飯 砂糖 菜種油	ウインナー あげ メンチカツ	キャベツ 人参 とうもろこし スナップえんどう たけのこ もも 玉ねぎ	384	9.0	14.1	2.3
12木	魚の煮つけ給食 魚の煮つけ 葉大根とさつまあげの味噌汁 春雨ソテー ご飯 フルーツ(パン缶)	ご飯 菜種油 砂糖 春雨 菜種油	鶏肉 いろこ さば 味噌 さつまあげ	玉ねぎ 葉大根 人参 ビーマン バイン	416	16.9	9.7	2.0
13金	ハンバーグ給食 ハンバーグ 白菜の味噌汁 アスパラベーコン ご飯 フルーツ(バナナ)	ご飯 ソース 砂糖 菜種油	ベーコン ハンバーグ あげ 味噌 いろこ	アスパラガス パナナ 玉ねぎ 赤ビーマン 白菜 ケチャップ	379	14.6	8.2	1.8
14土	鶏肉のみそ焼き給食 鶏肉のみそ焼き すまし汁 もやしの和風サラダ ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 ドレッシング 砂糖	鶏肉 味噌	きゅうり みかん 小松菜 えのき もやし	385	17.0	15.1	1.3
16月	どぼろごはん給食 そぼろごはん 豆腐とあけの味噌汁 ほうれん草とウインナーのソテー フルーツ(パン缶)	ご飯 砂糖 菜種油	鶏肉 豆腐 ウインナー 味噌 たまご いろこ あげ	玉ねぎ ねぎ 人参 バイン ほうれん草 海苔	455	15.6	10.3	1.6
17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 菜種油 片栗粉 ゼリー ソース ロールパン マヨネーズ	鶏肉 いろこ かにかま ハムカツ	グリーンピース ブロッコリー とうもろこし リーフ たまねぎ 人参	365	9.9	16.7	2.6
18水	マスのタルタル焼き給食 マスのタルタル焼き 相性汁 ペンネと野菜ソテー ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 タルタルソース さつま芋 ペンネ 菜種油	ベーコン マス 牛乳 味噌 いろこ	キャベツ みかん 玉ねぎ 赤ビーマン 人参 パセリ	363	14.9	9.5	1.3
19木	牛とじ丼給食 牛とじ丼 ワンタン中華スープ フルーツ(黄桃缶)	砂糖 ワンタン タレ	牛肉 卵	絹さや 糸こんにやく 玉ねぎ わかめ 人参 もも 椎茸	391	11.6	10.8	1.9
20金	魚の香味焼給食 魚の香味焼 大根の味噌汁 パンパンジーサラダ ご飯 フルーツ(パン缶)	ドレッシング 菜種油 ごま 砂糖 里芋	鶏肉 味噌 赤魚	きゅうり 人参 大根葉 とうもろこし もやし 生姜 ねぎ 大根 バイン	353	12.9	5.5	1.6
21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 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 菜種油	牛肉 いろこ 豚肉 ガルバンゾー 大豆 レッドキドニー 味噌 すり身と野菜のよせ焼き	キャベツ 人参 マローファットピース ケチャップ しょうが もも 玉ねぎ トマト	323	12.6	7.3	1.8
23月	きつねうどん給食 きつねうどん フルーツ(バナナ) しゅうまい ブロッコリー	うどん 砂糖	鶏肉 あげ いろこ えびしゅうまい	人参 ブロッコリー ねぎ バナナ	292	13.5	8.8	2.9
24火	さばの味噌焼給食 さばの味噌焼 若竹汁 マカロニサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	ハム さば 味噌 いろこ	きゅうり ワカメ 生姜 オレンジ 筍 人参	384	16.3	14.5	1.7
25水	からあげ給食 から揚げ 豆腐とねぎの味噌汁 キャベツの昆布和え ご飯 チーズ	ご飯 砂糖 菜種油	鶏肉 味噌 チーズ いろこ ツナ 豆腐	キャベツ 昆布 きゅうり ねぎ 人参 しいたけ	398	16.5	17.1	1.7
26木	カレーライス給食 ポークカレー コールスローサラダ プチゼリー	ご飯 菜種油 ポークカレー ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋	豚肉 ハム	キャベツ ケチャップ とうもろこし たまねぎ 人参	475	9.7	11.5	1.9
27金	魚の唐揚げ給食 魚の唐揚げ 青菜のみそ汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(バナナ)	ご飯 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 菜種油	タラ ちくわ 味噌 いろこ	生姜 えのき 玉ねぎ 椎茸 人参 切干大根 ほうれん草 パナナ	326	11.4	8.9	1.3
28土	ポークチャップ給食 ポークチャップ 中華スープ 粉ふきいも ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 じゃが芋 菜種油	豚肉	しょうが わかめ 玉ねぎ ケチャップ 人参 みかん パセリ	319	10.5	9.2	1.3
30月	手作りコロッケ給食 手作りコロッケ お魅のすまし汁 ツナサラダ わかめごはん フルーツ(みかん缶)	ご飯 麩 麩 ドレッシング 菜種油 砂糖 パン粉 じゃが芋 天ぷら粉	牛肉 豚肉 ツナ	キャベツ わかめ きゅうり ねぎ 玉ねぎ みかん 人参	392	10.4	11.5	1.8
31火	ナポリタンスパゲティ給食 ナポリタンスパゲティ オニオンスープ チキンのサラダ パン ミニゼリー	スパゲティ麺 ゼリー ドレッシング ロールパン 砂糖 菜種油	鶏肉 ウインナー	とうもろこし ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ケチャップ パセリ	351	12.7	11.5	2.4
月平均					378	13.3	11.0	1.8



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

月平均

担当: 開発課

\* 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます  
\* 食品に含まれるエキス等は表示されていません