



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

日	こんだて	きゅうしょく			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				
1 木	メンチカツ給食 メンチカツ おくらの味噌汁 キャベツのソテー さつま芋ご飯 チーズ	ご飯 さつま芋 菜種油	ウインナー いりこ ナチュラルチーズ メンチカツ 油揚げ 味噌	おくら キャベツ コーン 人参	415	11.2	15.8	2.5
2 金	豚肉と野菜の炒め物給食 豚肉と野菜の炒め物 にゅうめん汁 オムレツ ご飯 ミニゼリー	ご飯 そうめん 砂糖 菜種油 ゼリー	豚肉 いりこ オムレツ	アスパラ しいたけ キャベツ ケチャップ コーン ねぎ 玉ねぎ	316	11.0	6.3	1.6
3 土	赤魚のつけ焼き給食 赤魚のつけ焼き きこのスープ 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 赤魚	グリーンピース 人参 コーン えのき 生姜 黄桃 玉ねぎ	301	13.7	6.1	1.6
5 月	かしわうどん給食 かしわうどん ミニゼリー 千草卵焼き いなり寿司 ブロッコリー	うどん 砂糖 酢飯 ゼリー	鶏肉 玉子焼き かまぼこ 油揚げ いりこ	ブロッコリー ねぎ	323	13.9	7.9	3.3
6 火	牛ごぼうご飯給食 牛ごぼうご飯 豆腐とあけの味噌汁 ほうれん草とたまごのソテー フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 菜種油	牛肉 味噌 玉子 いりこ 油揚げ 豆腐	ごぼう 海苔 玉ねぎ ねぎ 人参 みかん ほうれん草	312	11.4	7.7	1.9
7 水	手作りコロッケ給食 手作りコロッケ お釜のすまし汁 ツナサラダ ごはん フルーツ(黄桃缶)	ご飯 じゃが芋 小麦粉 麩 ソース 菜種油 砂糖 バン粉	牛肉 豚肉 ツナ	キャベツ ケチャップ きゅうり ねぎ 玉ねぎ 黄桃 人参 赤ピーマン	376	10.4	9.5	2.0
8 木	さばの煮付け給食 さばの煮付け 葉大根とさつまあげの味噌汁 春雨ソテー ご飯 フルーツ(パイナップル)	ご飯 砂糖 春雨 菜種油	ベーコン いりこ さば 味噌 さつまあげ	玉ねぎ 葉大根 人参 ピーマン パイナップル	432	16.6	11.7	2.1
9 金	お月見ハンバーグ給食 お月見ハンバーグ 卵チキン カラフルマカロニサラダ コーンスープ スマイルポテト	ご飯 マカロニ ソース 菜種油 マヨネーズ ゼリー じゃがいも	ハム ハンバーグ ゆでたまご風 スキムミルク	キャベツ きゅうり コーン ケチャップ	580	17.0	12.3	3.5
10 土	鶏肉の味噌焼き給食 鶏肉の味噌焼き かまぼこのすまし汁 ブロッコリーの和風サラダ ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 かまぼこ 味噌	キャベツ みかん 小松菜 人参 ブロッコリー	392	17.4	15.1	1.4
12 月	チャーハン給食 チャーハン コンソメスープ えびしゅうまい フルーツ(パイナップル)	ご飯 砂糖 菜種油	豚肉 ベーコン 玉子 えびしゅうまい	玉ねぎ 人参 ピーマン パイナップル	443	10.5	10.0	2.8
13 火	ハムカツ給食 ハムカツ レタススープ かにかまサラダ バン チーズ	パン 菜種油 片栗粉 ソース マヨネーズ	玉子 ナチュラルチーズ かにかま ハムカツ	きゅうり 人参 グリーンピース コーン レタス 玉ねぎ	360	10.6	17.8	2.9
14 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 スキムミルク 味噌 いりこ マス	キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ みかん 人参 パセリ	360	15.3	8.6	1.3
15 木	親子丼給食 親子丼 わかめのすまし汁 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 砂糖	鶏肉 卵 ちくわ	絹さや わかめ キャベツ ねぎ きゅうり オレンジ 玉ねぎ	390	13.8	8.3	2.2
16 金	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き なすの味噌汁 ポテトサラダ ご飯 ミニゼリー	ご飯 菜種油 マヨネーズ ゼリー 砂糖 じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 いりこ	きゅうり なす コーン りんご 生姜 玉ねぎ	359	11.4	12.2	1.4
17 土	魚と野菜のハンバーグ給食 魚と野菜のハンバーグ 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 いりこ 豚肉 ガルバンゾー 大豆 味噌 野菜ハンバーグ	キャベツ 人参 マローファットピース ケチャップ 生姜 黄桃 玉ねぎ トマト	323	12.6	7.3	1.8
20 火	鶏とさつま芋の煮物給食 鶏とさつま芋の煮物 えのきとあけの味噌汁 ちくわの磯部揚げ ご飯 ミニゼリー	ご飯 ゼリー 砂糖 天ぷら粉 さつま芋 菜種油	鶏肉 いりこ ちくわ 油揚げ 味噌	枝豆 あおさ 玉ねぎ 人参 えのき	379	10.9	10.1	1.3
21 水	カレーライス給食 カレーライス ブロッコリーサラダ プチゼリー	ご飯 じゃが芋 片栗粉 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖 ルウ	豚肉	キャベツ ブロッコリー コーン ケチャップ たまねぎ りんご にんじん 赤ピーマン	437	9.6	11.1	1.9
22 木	鶏の唐揚げ給食 鶏の唐揚げ 豆腐とねぎの味噌汁 人参しりしり ご飯 チーズ	ご飯 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 菜種油	鶏肉 いりこ ナチュラルチーズ 豆腐 味噌	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ	435	17.8	18.5	2.0
24 土	ポークチャップ給食 ポークチャップ 中華スープ フライドさつま芋 ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 さつま芋 菜種油	豚肉	生姜 ケチャップ 玉ねぎ みかん 人参 わかめ	358	10.0	11.3	1.3
26 月	豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ 里芋の味噌汁 切り干し大根の煮物 ご飯 チーズ	ご飯 菜種油 片栗粉 砂糖 里芋	ナチュラルチーズ 豆腐ハンバーグ 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 切干大根	318	12.2	6.1	2.6
27 火	ナポリタンスパゲッティ給食 ナポリタンスパゲッティ おくらのスープ チキンのサラダ バン ミニゼリー	パン 菜種油 スパゲッティ ゼリー ドレッシング 砂糖	鶏肉 いりこ ウインナー	おくら ピーマン コーン ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ケチャップ	363	13.1	11.6	2.6
28 水	肉じゃが給食 肉じゃが 豆腐の味噌汁 ほうれん草の和風ソテー ご飯 フルーツ(りんご缶)	ご飯 砂糖 じゃが芋 菜種油	豚肉 いりこ ちくわ 豆腐 みそ	いんげん 茶ごんにやく 玉ねぎ ねぎ 人参 りんご ほうれん草	302	8.9	4.2	1.4
29 木	中華丼給食 中華丼 わかめスープ しゅうまい フルーツ(梨)	ご飯 菜種油 片栗粉 ごま 砂糖	豚肉 しゅうまい	絹さや しいたけ 玉ねぎ わかめ 人参 梨 白菜	442	11.3	14.8	2.0
30 金	赤魚の香味焼き給食 赤魚の香味焼き 大根の味噌汁 キャベツと大豆のサラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	ご飯 菜種油 ドレッシング ごま 砂糖	大豆 味噌 いりこ 赤魚	キャベツ ねぎ コーン パイナップル 生姜 葉大根 大根 にんにく	354	13.6	5.5	1.6
月平均					378	12.7	10.4	2.0



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

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