

* 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	からだのちようしよととのえる					
1 金	麻婆豆腐給食 麻婆豆腐 かにかまスープ しゅうまい ご飯 ミニゼリー	ご飯 ゼリー 片栗粉 砂糖 菜種油	牛肉 かにかま 豚肉 しゅうまい 豆腐 味噌	グリーンピース にんにく 生姜 玉ねぎ ほうれん草	366	13.0	10.4	1.6	
2 土	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き なすの味噌汁 春雨サラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	ご飯 砂糖 春雨 菜種油	豚肉 味噌 いりこ	きゅうり 人参 葉大根 生姜 切干大根 玉ねぎ りんご なす パイン	415	11.1	8.4	1.3	
4 月	チキンピカタ給食 チキンピカタ風 おくらの味噌汁 ほうれん草とキャベツのごま和え 芋ごぼん チーズ	ご飯 ごま 砂糖 さつまいも	チーズ チキンピカタ風 豆腐 味噌 いりこ	おくら ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参	341	11.6	8.9	1.8	
5 火	カレーライス給食 カレーライス コールスローサラダ ミニゼリー	ご飯 じゃが芋 片栗粉 菜種油 マヨネーズ ゼリー 砂糖 ルウ	豚肉 チーズ	キャベツ ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ 人参	434	9.4	11.6	1.9	
6 水	さばの煮付け給食 さばの煮付け 大根の味噌汁 焼きビーフン ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 ビーフン 菜種油	豚肉 いりこ さば 油揚げ 味噌	大根 黄桃 玉ねぎ 葉大根 人参 ピーマン	370	16.7	11.4	1.6	
7 木	鶏とさつま芋の煮物給食 鶏とさつま芋の煮物 白菜とあげの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 天ぷら粉 砂糖 さつまいも 菜種油	鶏肉 いりこ ちくわ 油揚げ 味噌	枝豆 えのき 玉ねぎ あおさ 人参 みかん 白菜	372	12.0	9.4	1.3	
8 金	★のぼるの日★ ハンバーグ コンソメスープ 海苔 お星さまポテト デザート ブロックリーとキャベツのサラダ ご飯	ご飯 片栗粉 ドレッシング 砂糖	ツナ ハンバーグ	キャベツ パセリ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 海苔 人参	371	12.9	11.2	1.7	
9 土	鶏肉の味噌炒め給食 鶏肉の味噌炒め 椎茸のすまし汁 和風サラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 厚揚げ 味噌	キャベツ ビーマン きゅうり 椎茸 玉ねぎ わかめ 人参 黄桃	392	15.9	15.4	1.1	
11 月	チキンカツ給食 チキンカツ 豆腐の味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 ソース 砂糖 菜種油	豆腐 チキンカツ 味噌 さつまいも いりこ	枝豆 ひじき 小松菜 みかん 玉ねぎ 人参	361	11.8	10.8	1.5	
12 火	ナポリタンスパゲティ給食 ナポリタンスパゲティ コーンスープ ツナサラダ パン ミニゼリー	パン 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ドレッシング 砂糖	ウインナー ツナ 脱脂粉乳	キャベツ ビーマン コーン マッシュルーム 玉ねぎ ケチャップ 人参	369	11.0	13.3	1.7	
13 水	豚肉と野菜の炒め物給食 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の味噌汁 あじナゲット ご飯 フルーツ(パイナップル)	ご飯 砂糖 じゃが芋 菜種油	豚肉 ナゲット 油揚げ 味噌 いりこ	キャベツ パイン 玉ねぎ 人参 ピーマン	423	13.4	12.6	1.3	
14 木	たらの野菜あんかけ給食 たらの野菜あんかけ 豆腐の味噌汁 切干大根と蒸し鶏のサラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 菜種油	鶏肉 味噌 たら いりこ 油揚げ 豆腐	きゅうり ビーマン 生姜 わかめ 玉ねぎ 切干大根 人参 黄桃	374	14.4	9.5	1.2	
15 金	親子丼給食 親子丼 わかめのすまし汁 酢の物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 砂糖	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐	絹さや チンゲン菜 キャベツ わかめ きゅうり オレンジ 玉ねぎ	391	13.9	9.5	1.1	
16 土	魚と野菜のよせ焼き給食 魚と野菜のよせ焼き キャベツの味噌汁 チリコンカン風 ご飯 フルーツ(パイナップル)	ご飯 砂糖 菜種油	牛肉 いりこ 豚肉 野菜ハンバーグ 大豆 味噌	キャベツ ケチャップ 生姜 トマト 玉ねぎ パイン 人参	388	12.7	8.3	1.4	
19 火	具だくさんチャーハン給食 具だくさんチャーハン 春雨スープ えびしゅうまい フルーツ(黄桃缶)	ご飯 春雨 菜種油	ハム 玉子 大豆 えびしゅうまい	グリーンピース 黄桃 小松菜 玉ねぎ 人参	369	9.0	8.9	1.1	
20 水	豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ 豚汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 片栗粉 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐ハンバーグ 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 切干大根 ごぼう オレンジ 玉ねぎ 人参	385	9.8	12.2	1.4	
21 木	★世界の料理フランス共和国★ 白身魚のキャロットソース チーズ ラタトゥイユ クロワッサン ジュリエンスープ	砂糖 菜種油 天ぷら粉 クロワッサン	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ たら 大豆	大根 トマト 赤パプリカ 玉ねぎ ズッキーニ 人参 にんにく パセリ 黄パプリカ	352	16.2	18.7	1.6	
22 金	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 ミニゼリー	ご飯 ゼリー 片栗粉 天ぷら粉 砂糖 菜種油	鶏肉 豆腐 味噌 いりこ	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 椎茸	428	17.3	16.8	1.3	
25 月	のぼるのコロッケ給食 のぼるのコロッケ わかめの味噌汁 高野の煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 菜種油 ソース パン粉 砂糖 じゃが芋	牛肉 いりこ 鶏肉 高野豆腐 豚肉 味噌	玉ねぎ みかん 人参 わかめ ねぎ	371	12.8	9.9	1.7	
26 火	みそラーメン給食 みそラーメン 春巻き ミニゼリー	砂糖 ゼリー 中華麺 菜種油 春巻き	豚肉 味噌	コーン 人参 生姜 もやし 玉ねぎ にんにく チンゲン菜	358	12.9	10.4	2.2	
27 水	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 麩のすまし汁 マカロニサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 麩 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	ハム ナチュラルチーズ さば 味噌	きゅうり 人参 小松菜 オレンジ 生姜 玉ねぎ 黄桃 人参	369	16.0	13.1	1.2	
28 木	えびかつ給食 えびかつ ナスの味噌汁 麻婆春雨 ご飯 チーズ	ご飯 砂糖 春雨 菜種油	豚肉 味噌 チーズ いりこ 油揚げ えびかつ 豆腐	生姜 ビーマン 玉ねぎ ケチャップ なす 人参	349	11.9	10.9	1.4	
29 金	照り焼きチキン給食 照り焼きチキン 中華スープ 切干大根のごま和え ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 菜種油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉 大豆	きゅうり ほうれん草 生姜 切干大根 玉ねぎ 黄桃 人参	429	17.3	14.8	1.4	
					月平均	382	13.2	11.6	1.5



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

開発管理課

* 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