



* 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	ねつやちからとなる	ざいりょう ちやにく、ほねをつくる	からだのしょうしきをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1 金	コーンコロケ給食 コーンコロケ ほうれん草の味噌汁 五目豆 ご飯 チーズ	ご飯 砂糖 菜種油	チーズ 味噌 厚揚げ いりこ 油揚げ 大豆	玉ねぎ ひじき 人参 ほうれん草 椎茸	394	12.1	12.4	1.7
2 土	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き なすとあげの味噌汁 小松菜のおひたし ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 菜種油	豚肉 油揚げ 味噌 いりこ	小松菜 人参 生姜 りんご 玉ねぎ みかん なす	318	11.7	7.8	1.2
4 月	ビビンバ丼給食 ビビンバ丼 中華スープ 春巻き フルーツ(黄桃缶)	ご飯 ごま油 片栗粉 春巻き 砂糖 菜種油	豚肉 味噌	コーン ほうれん草 玉ねぎ わかめ 人参 黄桃 白菜 にんにく	394	11.9	9.8	1.9
5 火	鶏の唐揚げ給食 鶏の唐揚げ 豆腐の味噌汁 ひじきの煮物 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 いりこ 豆腐 味噌 さつまあげ	枝豆 ほうれん草 生姜 ひじき 玉ねぎ 人参	453	17.7	18.8	1.7
6 水	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
7 木	赤魚の煮つけ給食 赤魚の煮つけ 大根の味噌汁 焼きビーフン ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 ビーフン 菜種油	豚肉 赤魚 油揚げ 味噌 いりこ	生姜 ビーマン 大根 みかん 玉ねぎ 葉大根 人参	329	13.6	6.5	1.6
8 金	★のぼるの日★ ハンバーグ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ロールケーキ ケチャップライス	ご飯 鮎 ソース 菜種油 マヨネーズ ケーキ 砂糖	ハム チーズ ハンバーグ	グリーンピース ブロッコリー コーン ほうれん草 玉ねぎ ケチャップ 人参	444	12.6	15.3	2.4
9 土	鶏肉と大根の煮物給食 鶏肉と大根の煮物 厚揚げとわかめの味噌汁 キャベツの和風サラダ ご飯 ミニゼリー	ご飯 砂糖 菜種油 ゼリー	鶏肉 厚揚げ 味噌 いりこ	絹さや 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン わかめ 大根	343	12.8	9.6	1.4
11 月	ごま風味炒め給食 ごま風味炒め さつま芋の味噌汁 あじナゲット ご飯 フルーツ(パイナップル缶)	ご飯 菜種油 ごま ごま油 砂糖 さつま芋	豚肉 ナゲット 油揚げ 味噌 いりこ	キャベツ 椎茸 たけのこ パイン 玉ねぎ 人参	455	11.6	15.2	1.4
12 火	★世界の料理 フィンランド★ ミートボールきのこソース ソーセージと野菜のスープ ポテト パン フルーツ(りんご)	パン 菜種油 ポテト	ウインナー 脱脂粉乳 ベーコン 大豆 ミートボール	コーン マッシュルーム 赤パプリカ 玉ねぎ りんご にんじん スピルキー パセリ 黄パプリカ	343	11.5	16.2	2.2
13 水	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 豆腐のすまし汁 切干大根と蒸し鶏のサラダ ご飯 チーズ	ご飯 砂糖 菜種油	鶏肉 味噌 チーズ さば 豆腐	きゅうり 切干大根 生姜 人参 わかめ	358	18.2	12.2	1.6
14 木	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
15 金	高野豆腐の丼給食 高野豆腐の丼 大根の味噌汁 ちくわの和え物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖 菜種油	鶏肉 いりこ ちくわ 高野豆腐 油揚げ 味噌	いんげん 人参 キャベツ ほうれん草 大根 みかん 玉ねぎ 葉大根	363	14.4	7.3	1.5
16 土	タンダーリーチキン給食 タンダーリーチキン キャベツの味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 ミニゼリー	ご飯 ゼリー カレー粉 砂糖 菜種油	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 にんにく キャベツ えのき 生姜 ケチャップ 玉ねぎ 切干大根	413	18.3	15.6	1.6
18 月	照り焼きハンバーグ給食 照り焼きハンバーグ 玉子のスープ ごずこんサラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 片栗粉 菜種油 マヨネーズ ごま	玉子 大豆 ハンバーグ	コーン ひじき 玉ねぎ 黄桃 人参 ブロッコリー	387	15.2	9.1	2.0
19 火	かしわめし給食 かしわめし ミニゼリー コロケ お粥のすまし汁 おかか和え	ご飯 コロケ 砂糖 ゼリー 鮎 菜種油	鶏肉 おかか	ごぼう 大根葉 人参 ブロッコリー 椎茸	392	12.1	10.1	1.5
20 水	ホキのタルタル焼き給食 ホキのタルタル焼き かぶの味噌汁 コーンとウインナーのソテー ご飯 フルーツ(みかん)	ご飯 菜種油 タルタルソース	ウインナー ホキ 味噌 いりこ	キャベツ パセリ コーン かぶ 玉ねぎ わかめ 人参 みかん	333	13.2	9.2	1.5
21 木	ごぼうのメンチカツ給食 ごぼうのメンチカツ 豆腐の味噌汁 かむかむサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯 砂糖 菜種油	豆腐 味噌 いりこ メンチカツ	きゅうり 人参 コーン ケチャップ 小松菜 切干大根 玉ねぎ りんご	369	10.0	10.0	1.6
22 金	きつねうどん給食 きつねうどん フルーツ(パイナップル缶) かぼちゃ天ぷら えびしゅうまい	うどん 砂糖 菜種油	豚肉 油揚げ いりこ えびしゅうまい	かぼちゃ天 人参 ねぎ パイン	366	10.0	11.0	1.8
23 土	ホイコーロー給食 ホイコーロー しめじの味噌汁 スパゲティソテー ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 菜種油 スパゲティ麺 片栗粉 味噌 砂糖	豚肉 ウインナー 味噌 いりこ	キャベツ ほうれん草 黄ピーマン コーン しめじ 玉ねぎ 黄桃 ピーマン 赤ピーマン	342	12.8	8.7	1.4
25 月	フライドチキン給食 フライドチキン コンソメスープ イタリアンサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ドレッシング 菜種油	玉子 大豆 フライドチキン	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ 人参 赤ピーマン パセリ	353	12.7	12.5	1.2
26 火	さばの塩焼き給食 さばの塩焼き わかめの味噌汁 中華炒め ご飯 ミニゼリー	ご飯 ゼリー 春雨 菜種油 ごま油	さば いりこ かまぼこ 豆腐 味噌	絹さや わかめ 玉ねぎ 白菜	339	14.4	10.3	1.4
27 水	豚肉の旨煮給食 豚肉の旨煮 なすの味噌汁 豆腐のフライ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐フライ 油揚げ 味噌 いりこ	グリーンピース 玉ねぎ ごぼう なす 小松菜 人参 生姜 りんご	389	12.7	15.0	1.2
28 木	ミートソーススパゲティ給食 ミートソーススパゲティ コンソメスープ ツナサラダ フルーツ(黄桃缶)	スパゲティ麺 砂糖 片栗粉 菜種油 マヨネーズ ごま	牛肉 豚肉 ツナ 脱脂粉乳	キャベツ 黄桃 コーン トマト 玉ねぎ 人参	348	13.8	10.4	1.9
月平均					379	13.0	11.5	1.6



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：開発管理課

* 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
 * 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