



# お宮の里（自園） 幼稚園 様

## 2025年 7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	からだのちようしをととのえる				
1 火	<b>さばの照焼き給食</b> さばの照焼き 玉ねぎとあげの味噌汁 マカロニサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	マヨネーズ マカロニ なたね油 米	ウインナー 味噌 ナチュラルチーズ いりこ サバ 油揚げ	きゅうり 人参 しょうが オレンジ 玉ねぎ チンゲン菜	388	16.2	14.8	1.5
2 水	<b>冷やし中華給食</b> 冷やし中華 しゅうまい フルーツ(パイン缶)	ごま 中華麺 ごま油	鶏肉 しゅうまい	きゅうり 人参 わかめ パイン	327	15.6	9.1	2.5
3 木	<b>鶏肉のトマトソース給食</b> 鶏肉のトマトソース コンソメスープ ポテト パン フルーツ(黄桃缶)	パン 片栗粉 なたね油 ポテト	鶏肉	玉ねぎ 黄桃 人参 トマト ブロッコリー ケチャップ	327	12.8	18.9	1.5
4 金	<b>魚のフリッター給食</b> 魚のフリッター 豆腐の味噌汁 ウインナーとキャベツの煮込み ご飯 フルーツ(みかん缶)	なたね油 米	ウインナー いりこ すけそうだら 豆腐 味噌	キャベツ みかん 玉ねぎ チンゲン菜 人参	316	16.1	4.7	1.7
5 土	<b>鶏肉と大根の煮物給食</b> 鶏肉と大根の煮物 小松菜の味噌汁 ふんわり豆腐よせ ご飯 フルーツ(パイン缶)	なたね油 米	鶏肉 とうふ寄せ 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 小松菜 かぶ 大根 パイン 玉ねぎ	399	15.4	12.5	1.7
7 月	<b>すき煮丼給食</b> すき煮丼 わかめの味噌汁 ごま和え ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま なたね油 米	豚肉 豆腐 味噌 いりこ	いんげん ブロッコリー 玉ねぎ わかめ チンゲン菜 黄桃 人参	372	15.1	6.1	2.1
8 火	<b>ハンバーグ給食</b> ハンバーグ セタにゆめん汁 中華風サラダ わかめご飯 デザート ★のぼるの日★	ソース そうめん ごま 米 なたね油 ゼリー	いりこ ハンバーグ	おくら ピーマン キャベツ わかめ コーン ケチャップ 人参	394	13.8	5.7	2.5
9 水	<b>揚げ魚のおろしかけ給食</b> 揚げ魚のおろしかけ チンゲン菜の味噌汁 蒸し鶏のサラダ ご飯 フルーツ(パイン缶)	なたね油 天ぷら粉 米	鶏肉 いりこ 豆腐 味噌	キャベツ チンゲン菜 たら 人参 しょうが 椎茸 大根 パイン	338	8.8	9.5	1.4
10 木	<b>照焼きチキン給食</b> 照焼きチキン かぼちゃの味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	なたね油 米	鶏肉 味噌 さつま揚げ いりこ	いんげん 玉ねぎ かぼちゃ 人参 小松菜 ひじき しょうが みかん	418	18.5	16.1	1.4
11 金	<b>麻婆豆腐給食</b> 麻婆豆腐 中華スープ エビチリ ご飯 ミニゼリー	片栗粉 米 小麦粉 なたね油 ゼリー	牛肉 味噌 豚肉 えび 豆腐	グリーンピース ブロッコリー しょうが わかめ 玉ねぎ ケチャップ 人参 にんにく	422	12.1	17.2	1.7
12 土	<b>肉野菜炒め給食</b> 肉野菜炒め じゃがいもの味噌汁 ミートボール ご飯 フルーツ(黄桃缶)	じゃが芋 なたね油 米	豚肉 つくね 油揚げ 味噌 いりこ	キャベツ ピーマン コーン ケチャップ 玉ねぎ 黄桃 人参	343	15.0	7.2	1.9
14 月	<b>コロッケ給食</b> コロッケ チーズ ★絵本給食★ 玉子焼き チンゲン菜の味噌汁 キャベツのごま和え ご飯	ごま なたね油 コロッケ 米	鶏肉 いりこ ナチュラルチーズ 玉子焼き	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	356	12.3	8.8	1.7
15 火	<b>鶏肉の味噌炒め給食</b> 鶏肉の味噌炒め 春雨のすまし汁 ほうれん草の和え物 ご飯 フルーツ(パイン缶)	春雨 なたね油 米	鶏肉 厚揚げ 味噌 いりこ	コーン ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 人参 わかめ ピーマン パイン	345	12.1	9.7	1.1
16 水	<b>そぼろ丼給食</b> そぼろ丼 豆腐の味噌汁 切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん缶)	なたね油 米	鶏肉 味噌 玉子 いりこ 油揚げ 豆腐	いんげん 切干大根 玉子 みかん 玉ねぎ 人参	408	15.8	8.0	1.9
17 木	<b>カレーライス給食</b> カレーライス 野菜サラダ ミニゼリー	片栗粉 ルウ じゃが芋 米 菜種油 ゼリー	豚肉	キャベツ 人参 きゅうり ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ	421	9.7	9.6	1.9
18 金	<b>ごま風味炒め給食</b> ごま風味炒め 里芋の味噌汁 あじナゲット ご飯 フルーツ(オレンジ)	ごま 米 里芋 なたね油 ごま油	豚肉 味噌 いりこ ナゲット	キャベツ 人参 小松菜 椎茸 たけのこ オレンジ 玉ねぎ には	397	13.5	16.1	1.4
19 土	<b>鶏肉とブロッコリーの炒め物給食</b> 鶏肉とブロッコリーの炒め物 わかめの味噌汁 スパゲティソテー ご飯 ミニゼリー	スパゲティ麺 米 じゃが芋 なたね油 ゼリー	鶏肉 いりこ ウインナー 豆腐 味噌	コーン わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	379	14.8	11.9	1.4
22 火	<b>チキンカツ給食</b> チキンカツ じゃが芋の味噌汁 和風サラダ ご飯 チーズ	ソース 米 ドレッシング じゃが芋 なたね油	ナチュラルチーズ チキンカツ 油揚げ 味噌 いりこ	キャベツ きゅうり 小松菜 人参	377	17.5	13.6	1.3
23 水	<b>さばの煮付け給食</b> さばの煮付け かぼちゃの味噌汁 焼きビーフン ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ビーフン なたね油 米	豚肉 サバ 味噌 いりこ	かぼちゃ ピーマン しょうが 椎茸 玉ねぎ わかめ 人参 黄桃	351	15.0	9.2	1.6
24 木	<b>バーベキューチキン給食</b> バーベキューチキン コンソメスープ キャベツの炒め煮 ご飯 ミニゼリー	じゃが芋 なたね油 ゼリー 米	鶏肉 油揚げ	いんげん ブロッコリー キャベツ ケチャップ 玉ねぎ 人参	374	14.5	13.9	1.3
25 金	<b>たらのだるだる焼き給食</b> たらのだるだる焼き 小松菜の味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	なたね油 タルタルソース 米	たら 味噌 いりこ 高野豆腐	いんげん かぶ 小松菜 椎茸 人参 みかん パセリ	347	17.1	10.3	1.7
26 土	<b>豚肉の生姜焼き給食</b> 豚肉の生姜焼き 豆腐の味噌汁 春雨サラダ ご飯 フルーツ(パイン缶)	春雨 なたね油 米	豚肉 味噌 いりこ	きゅうり 人参 しょうが りんご 玉ねぎ パイン チンゲン菜	352	11.6	8.7	1.4
28 月	<b>とり天給食</b> とり天 かぶの味噌汁 さっぱり和え ご飯 チーズ	なたね油 米	ナチュラルチーズ とり天 豆腐 味噌 いりこ	キャベツ 切干大根 きゅうり 人参 かぶ	378	19.9	10.0	1.6
29 火	<b>豆腐ハンバーグ給食</b> 豆腐ハンバーグ 里芋の味噌汁 野菜サラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	片栗粉 里芋 なたね油 米	味噌 いりこ 豆腐ハンバーグ	キャベツ わかめ コーン 黄桃 玉ねぎ 人参	323	10.2	5.9	1.7
30 水	<b>ズッキーニのハヤシライス給食</b> ズッキーニのハヤシライス ゼリー オムレツ ポテト	なたね油 米 ゼリー ルウ ポテト	豚肉 オムレツ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ズッキーニ	524	12.0	23.3	1.9
31 木	<b>たらのだるだる揚げ給食</b> たらのだるだる揚げ わかめの味噌汁 炒り豆腐 ご飯 フルーツ(パイン缶)	なたね油 天ぷら粉 米	豚肉 いりこ 豆腐 味噌	グリーンピース 人参 コーン わかめ 小松菜 あおさ粉 玉ねぎ パイン	339	14.5	7.6	1.3
月平均					374	14.2	11.1	1.7



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