



お宮の里（自園） 幼稚園 様

2025年 9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	ちやく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる					
1月	サーモンフライ給食 サーモンフライ じゃが芋の味噌汁 チャブチェ ご飯 フルーツ(みかん缶)	ソース ごま油 じゃがいも 米 春雨 菜種油	豚肉 お魚カツ 豆腐 味噌 いりこ	しょうが ほうれん草 玉ねぎ みかん チンゲン菜 人参	373	10.0	11.7	1.1	
2火	ミートソースオムレツ給食 ミートソースオムレツ コンソメスープ スパゲティソテー パン チーズ	パン スパゲティ麺 片栗粉 菜種油	牛肉 オムレツ 豚肉 ウインナー ナチュラルチーズ	コーン ケチャップ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー	342	14.3	12.5	2.3	
3水	中華丼給食 中華丼 豆腐と小松菜の味噌汁 ミートボール フルーツ(パイン缶)	片栗粉 菜種油 米	豚肉 いりこ 油揚げ つくね 豆腐 味噌	いんげん 白菜 小松菜 椎茸 玉ねぎ ケチャップ にんじん パイン	395	14.8	9.1	1.7	
4木	デミグラスソースハンバーグ給食 デミグラスソースハンバーグ コンソメスープ ポテト プチシュー キャベツとコーンのサラダ ご飯	ソース 米 菜種油 シュークリーム ポテト	ハンバーグ	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん	391	13.6	8.7	1.8	
5金	赤魚の煮つけ給食 赤魚の煮つけ にゅうめん汁 切り干し大根のツナサラダ ご飯 ミニゼリー	菜種油 ゼリー そうめん 米	ツナ いりこ 赤魚	きゅうり わかめ しょうが 切干大根 にんじん 椎茸	326	13.3	5.1	1.9	
6土	鶏肉とブロッコリーの炒め物給食 鶏肉とブロッコリーの炒め物 あげの味噌汁 ぎせい豆腐 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	菜種油 米	鶏肉 ぎせい豆腐 油揚げ 味噌 いりこ	小松菜 黄桃 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	332	14.0	10.6	1.2	
8月	すき煮丼給食 すき煮丼 わかめの味噌汁 あじナゲット フルーツ(パイン缶)	菜種油 米	豚肉 いりこ 油揚げ ナゲット 豆腐 味噌	いんげん わかめ 玉ねぎ パイン にんじん 白菜	411	16.0	10.4	1.8	
9火	さばの塩焼き給食 さばの塩焼き じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 フルーツ(オレンジ)	じゃがいも 菜種油 米	さば 味噌 いりこ 高野豆腐	いんげん オレンジ チンゲン菜 にんじん 椎茸	361	19.0	12.3	1.1	
10水	カレーライス給食 カレーライス ひじきのごまサラダ ミニゼリー	ごま じゃが芋 菜種油 ゼリー	豚肉	キャベツ ひじき コーン 玉ねぎ 人参	427	9.7	10.1	1.8	
11木	揚げ魚のおろしかけ給食 揚げ魚のおろしかけ 小松菜の味噌汁 蒸し鶏のサラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	菜種油 天ぷら粉 米	鶏肉 いりこ タラ 豆腐 味噌	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 小松菜 椎茸 生姜 黄桃	358	15.5	9.9	1.3	
12金	みそラーメン給食 みそラーメン 春巻き フルーツ(みかん缶)	中華麺 菜種油 春巻き	豚肉 味噌	コーン にんじん 生姜 みかん 玉ねぎ にんにく チンゲン菜	346	12.6	10.7	2.0	
13土	照り焼きチキン給食 照り焼きチキン 豆腐と玉ねぎの味噌汁 キャベツサラダ ご飯 フルーツ(パイン缶)	菜種油 米	鶏肉 いりこ 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ にんじん きゅうり パイン 生姜 玉ねぎ	389	15.8	14.4	1.4	
16火	ベーコン入りチャーハン給食 ベーコン入りチャーハン 中華スープ しゅうまい フルーツ(みかん缶)	春雨 菜種油 米	鶏肉 ベーコン しゅうまい	グリーンピース 玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 みかん 生姜	381	11.8	10.8	2.1	
17水	鶏の唐揚げ給食 鶏の唐揚げ 椎茸の味噌汁 ごずこんサラダ ご飯 ミニゼリー	片栗粉 ゼリー マヨネーズ 天ぷら粉 ごま 米 菜種油	鶏肉 いりこ ナチュラルチーズ 大豆 味噌	コーン ブロッコリー 生姜 椎茸 チンゲン菜 ひじき にんじん	437	18.0	17.9	1.2	
18木	ごま風味炒め給食 ごま風味炒め 豆腐の味噌汁 かぼちゃの天ぷら ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま 菜種油 ごま油 米	豚肉 いりこ 油揚げ 豆腐 味噌	かぼちゃ天 椎茸 キャベツ わかめ たけのこ 黄桃 にんじん いら	346	11.0	10.2	1.5	
19金	ポークビーンズ給食 ポークビーンズ コーンスープ マカロニサラダ パン フルーツ(みかん缶)	パン マヨネーズ マカロニ 菜種油	豚肉 脱脂粉乳 ウインナー チーズ 大豆	きゅうり ケチャップ コーン みかん 玉ねぎ にんにく にんじん	343	15.5	14.0	1.7	
20土	鶏と椎茸のおろし煮給食 鶏と椎茸のおろし煮 中華スープ ビーフンソテー ご飯 フルーツ(パイン缶)	じゃがいも ビーフン 菜種油 米	鶏肉 ベーコン	グリーンピース ビーマン 大根 ブロッコリー 玉ねぎ 椎茸 にんじん パイン	346	11.0	10.2	1.5	
22月	豚肉と野菜の炒め物給食 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの味噌汁 オムレツ ご飯 チーズ	菜種油 米	豚肉 いりこ ナチュラルチーズ オムレツ 豆腐 味噌	かぼちゃ ビーマン キャベツ ケチャップ 玉ねぎ にんじん	335	15.8	9.6	1.6	
24水	チキンカツ給食 チキンカツ わかめの味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	ソース 菜種油 米	豆腐 チキンカツ 味噌 さつま揚げ いりこ	いんげん わかめ 玉ねぎ みかん にんじん ひじき	373	17.0	11.5	1.2	
25木	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 里芋のすまし汁 人参しりしり ご飯 フルーツ(オレンジ)	里芋 菜種油 米	鶏肉 さば 味噌	生姜 椎茸 玉ねぎ オレンジ にんじん ほうれん草	322	14.7	8.8	1.3	
26金	タンドリーチキン給食 タンドリーチキン 豆腐の味噌汁 切り干し大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(パイン缶)	カレー粉 菜種油 米	鶏肉 いりこ 油揚げ 豆腐 味噌	いんげん ケチャップ 生姜 切干大根 チンゲン菜 パイン にんじん にんにく	375	15.9	13.0	1.4	
27土	肉だんごのあんかけ給食 肉だんごのあんかけ 小松菜の味噌汁 ポテト ご飯 ミニゼリー	片栗粉 米 菜種油 ゼリー ポテト	味噌 いりこ つくね	小松菜 椎茸 玉ねぎ にんじん 白菜	342	10.9	10.6	1.5	
29月	かしわめし給食 かしわめし チンゲン菜の味噌汁 麻婆春雨 チーズ	春雨 菜種油 米	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 ナチュラルチーズ いりこ 油揚げ	生姜 ビーマン 玉ねぎ 椎茸 チンゲン菜 にんじん	353	14.1	11.5	1.4	
30火	たらの野菜あんかけ たらの野菜あんかけ あげの味噌汁 ほうれん草とウインナーのソテー ご飯 フルーツ(パイン缶)	片栗粉 菜種油 天ぷら粉 米	ウインナー いりこ タラ 油揚げ 味噌	コーン ビーマン 生姜 ほうれん草 玉ねぎ わかめ にんじん パイン	341	13.6	10.5	1.1	
					月平均	364	14.1	11.0	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

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