



お宮の里（自園） 幼稚園 様

2025年 10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	からだのちょうしをととのえる				
1 水	タンドリーチキン給食 タンドリーチキン ブロッコリーのコンソメスープ かむかむサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	カレー粉 なたね油 米	鶏肉 ツナ	きゅうり ブロッコリー にんにく しょうが ケチャップ 玉ねぎ 切干大根 人参 りんご	370	15.2	14.1	1.6
2 木	さばの竜田揚げ給食 さばの竜田揚げ かぶの味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	片栗粉 米 じゃがいも なたね油 天ぷら粉	サバ 味噌 さつま揚げ いりこ	いんげん かぶ しょうが ひじき チンゲン菜 黄桃 人参	358	14.1	13.2	1.4
3 金	肉じゃが給食 肉じゃが 椎茸の味噌汁 ブロッコリーサラダ ご飯 ミニゼリー	ドレッシング 米 じゃがいも なたね油 ゼリー	豚肉 豆腐 味噌 いりこ	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース 人参 コーン ブロッコリー 小松菜 椎茸	356	13.5	5.4	1.2
4 土	筑前煮給食 筑前煮 チンゲン菜の味噌汁 野菜とベーコンのソテー ご飯 フルーツ(パイナップル)	里芋 なたね油 米	鶏肉 ベーコン 味噌 いりこ	いんげん 玉ねぎ パイン キャベツ チンゲン菜 コーン 人参 大根 椎茸	351	12.2	11.2	1.3
6 月	厚揚げの味噌炒め 厚揚げの味噌炒め 里芋のすまし汁 しゅうまい ご飯 チーズ	里芋 なたね油 米	豚肉 しゅうまい ナチュラルチーズ 厚揚げ 味噌	キャベツ 椎茸 グリーンピース わかめ しょうが にんにく 人参	387	14.2	13.9	2.1
7 火	照焼きハンバーグ給食 照焼きハンバーグ デザート ★のぼるの日★ ブロッコリー コンソメスープ ナポリタンペンネ ご飯	片栗粉 米 ペンネ なたね油 ゼリー	ウインナー ハンバーグ	玉ねぎ ケチャップ 人参 ピーマン ブロッコリー	370	12.6	6.7	1.5
8 水	八宝菜給食 八宝菜 春雨中華スープ あじナゲット ご飯 フルーツ(みかん缶)	片栗粉 春雨 なたね油 米	豚肉 ナゲット	小松菜 白菜 みかん たけのこ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 人参 わかめ	353	13.4	10.6	1.5
9 木	高野豆腐の井給食 高野豆腐の井 チンゲン菜の味噌汁 ちくわの和え物 フルーツ(パイナップル)	なたね油 米	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 玉ねぎ パイン チンゲン菜	361	14.8	7.4	1.3
10 金	クリームシチュー給食 クリームシチュー フルーツ(黄桃缶) ミートボール パン ツナサラダ	パン なたね油 マヨネーズ ごま じゃがいも	鶏肉 いりこ ツナ つくね 脱脂粉乳	グリーンピース ブロッコリー コーン ケチャップ 玉ねぎ 黄桃 人参	352	16.5	15.3	2.0
11 土	バーベキューチキン給食 バーベキューチキン かぶの味噌汁 キャベツの炒め煮 ご飯 ミニゼリー	ソース なたね油 ゼリー 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん かぶ キャベツ 椎茸 チンゲン菜 ケチャップ 人参	404	15.2	14.0	1.2
14 火	豆腐の中華煮給食 豆腐の中華煮 わかめの味噌汁 たらの磯辺フライ ご飯 チーズ	片栗粉 なたね油 ごま油 米	鶏肉 いりこ ナチュラルチーズ 魚のフライ 豆腐 味噌	玉ねぎ わかめ チンゲン菜 人参 椎茸	374	18.0	15.0	1.3
15 水	えびカツ給食 えびカツ けんちん汁 春雨サラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	里芋 春雨 なたね油 米	鶏肉 豆腐 えびカツ	きゅうり 人参 椎茸 パイン	357	9.1	10.4	0.9
16 木	鶏肉と大根の煮物給食 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 ふんわり豆腐よせ さつまいもご飯 ミニゼリー ★絵本給食★	さつまいも なたね油 ゼリー 米	鶏肉 味噌 いりこ とうふ寄せ	いんげん ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参	374	14.1	12.0	1.7
17 金	さばの塩焼き給食 さばの塩焼き 豆腐の味噌汁 ひじきとチーズのサラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	マヨネーズ ごま 米	ナチュラルチーズ 豆腐 サバ 味噌 油揚げ いりこ 大豆	キャベツ 黄桃 玉ねぎ 人参 ひじき	361	15.2	14.7	1.0
18 土	ホイコーロー給食 ホイコーロー 小松菜の味噌汁 スパゲティソテー ご飯 フルーツ(みかん缶)	スパゲティ麺 片栗粉 なたね油 米	豚肉 ウインナー 味噌 いりこ	キャベツ 人参 コーン ピーマン 小松菜 かぶ 玉ねぎ みかん	354	13.1	9.3	1.3
20 月	肉みそ丼給食 肉みそ丼 わかめのすまし汁 玉子焼き チーズ	なたね油 米	豚肉 味噌 ナチュラルチーズ 玉子焼き 油揚げ 豆腐	いんげん わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参	361	14.0	10.4	1.5
21 火	カレーミートスパゲティ給食 カレーミートスパゲティ じゃが芋のチャウダー チキンナゲット パン ミニゼリー	パン じゃがいも スパゲティ麺 なたね油 カレー粉 ゼリー 片栗粉 ルウ	牛肉 ナゲット 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	グリーンピース ケチャップ コーン トマト 玉ねぎ 人参	381	15.8	13.8	1.9
22 水	ささみフライ給食 ささみフライ 里芋の味噌汁 ほうれん草とウインナーのソテー ご飯 フルーツ(黄桃缶)	里芋 なたね油 米	ウインナー 味噌 いりこ ささみフライ	コーン 椎茸 玉ねぎ わかめ 人参 黄桃 ほうれん草	371	16.9	12.9	0.9
23 木	赤魚の煮付け給食 赤魚の煮付け 小松菜の味噌汁 麻婆春雨 ご飯 フルーツ(みかん缶)	春雨 なたね油 米	豚肉 味噌 いりこ 赤魚	小松菜 ピーマン しょうが みかん 玉ねぎ 人参	332	13.8	7.8	1.5
24 金	豚肉と野菜の炒め物給食 豚肉と野菜の炒め物 チンゲン菜の味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 フルーツ(バナナ)	なたね油 米	豚肉 高野豆腐 豆腐 味噌 いりこ	いんげん 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 チンゲン菜 バナナ	347	14.1	8.8	1.2
27 月	メンチカツ給食 メンチカツ 豆腐の味噌汁 大豆のサラダ ご飯 チーズ	マヨネーズ ごま なたね油 米	ナチュラルチーズ いりこ 大豆 メンチカツ 豆腐 味噌	キャベツ 人参 きゅうり わかめ コーン 玉ねぎ	363	11.2	12.6	1.4
28 火	いわしハンバーグ給食 いわしハンバーグ ほうれん草の味噌汁 人参しりしり ご飯 フルーツ(りんご)	なたね油 米	鶏肉 味噌 いりこ いわしハンバーグ	玉ねぎ ケチャップ 人参 りんご ほうれん草 かぶ	347	12.5	10.2	1.4
29 水	きつねうどん給食 きつねうどん さつま芋の天ぷら フルーツ(みかん缶)	うどん さつまいも なたね油	豚肉 油揚げ いりこ	小松菜 玉ねぎ 人参 みかん	338	12.2	11.7	1.9
30 木	甘辛から揚げ給食 甘辛から揚げ じゃが芋の味噌汁 豆腐と大根の炒り煮 ご飯 ミニゼリー	片栗粉 ごま油 ごま ゼリー じゃが芋 米 なたね油	鶏肉 豆腐 味噌 いりこ	大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草	436	15.6	17.6	1.3
31 金	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	片栗粉 ゼリー ごま ルウ じゃが芋 米 菜種油	豚肉	キャベツ ひじき コーン ケチャップ 玉ねぎ りんご 人参	427	9.7	10.1	1.8
月平均					367	13.9	11.6	1.4



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