



# お宮の里（自園） 幼稚園 様

## 2025年 12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のえる					
1月	豚肉の旨煮給食 豚肉の旨煮 にゅうめん汁 玉子焼き ご飯 チーズ	菜種油 そうめん 米	豚肉 ナチュラルチーズ いりこ 玉子焼き	グリーンピース 椎茸 しょうが わかめ 玉ねぎ 人参	340	14.5	9.1	1.4	
2火	ナポリタンスパゲティ給食 ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 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 じゃがいも	ウインナー ツナ	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ 人参 ピーマン	343	10.8	11.4	1.8	
3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	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	
4木	ハンバーグ給食 ハンバーグ デザート ★のぼるの日★ ポテト コンソメスープ ブロッコリーサラダ ご飯	菜種油 米 ポテト ホイップクリーム デザート	ハンバーグ	コーン ほうれん草 玉ねぎ ケチャップ 人参 ブロッコリー	416	12.1	12.6	1.5	
5金	中華丼給食 中華丼 あげの味噌汁 あじナゲット フルーツ(パイナップル)	片栗粉 菜種油 米	豚肉 ナゲット 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 白菜 小松菜 椎茸 玉ねぎ パイン 人参	401	15.9	10.0	1.4	
6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 菜種油 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	379	15.2	14.0	1.2	
8月	たらの磯辺フライ給食 たらの磯辺フライ わかめの味噌汁 ほうれん草の和えもの ご飯 チーズ	菜種油 米	ナチュラルチーズ 魚のフライ 豆腐 味噌 いりこ	コーン わかめ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	335	17.6	10.7	1.1	
9火	豆腐の中華煮給食 豆腐の中華煮 里芋の味噌汁 オムレツ ご飯 フルーツ(みかん)	片栗粉 里芋 ごま油 米	鶏肉 オムレツ 豆腐 味噌 いりこ	たけのこ 椎茸 玉ねぎ ケチャップ チンゲン菜 みかん 人参	345	14.4	10.4	1.6	
10水	みそラーメン給食 みそラーメン 春巻き フルーツ(パイナップル)	中華麺 菜種油 春巻き	豚肉 味噌	コーン 人参 しょうが パイン 玉ねぎ にんにく チンゲン菜	348	11.3	11.6	1.6	
11木	チンジャオロース給食 チンジャオロース かぼちゃの味噌汁 野菜のごま和え ご飯 フルーツ(みかん缶)	ごま 菜種油 米	豚肉 油揚げ 味噌 いりこ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ピーマン たけのこ みかん	344	14.0	9.9	0.9	
12金	メンチカツ給食 メンチカツ 豆腐の味噌汁 ごずこんサラダ ご飯 ミニゼリー	ソース 米 菜種油 ゼリー マヨネーズタイプ	大豆 メンチカツ 豆腐 味噌 いりこ	玉ねぎ ひじき 人参 ブロッコリー ほうれん草	374	10.4	12.3	1.4	
13土	ホイコーロー給食 ホイコーロー チンゲン菜の味噌汁 スパゲティソテー ご飯 フルーツ(黄桃缶)	スパゲティ麺 片栗粉 菜種油 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 玉ねぎ かぶ チンゲン菜 黄桃	357	13.8	9.7	1.4	
15月	高野豆腐の丼給食 高野豆腐の丼 里芋の味噌汁 ちくわの和え物 フルーツ(みかん缶)	里芋 菜種油 米	鶏肉 いりこ ちくわ 高野豆腐 油揚げ 味噌	いんげん チンゲン菜 キャベツ 人参 小松菜 みかん 玉ねぎ	375	14.4	7.1	1.8	
16火	根菜の煮物給食 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 ミートボール ご飯 フルーツ(パイナップル) ★絵本給食★	菜種油 米	鶏肉 味噌 いりこ つくね	いんげん 人参 ごぼう ほうれん草 大根 ケチャップ 玉ねぎ パイン	359	12.8	12.2	1.2	
17水	鶏のごま焼き給食 鶏のごま焼き 小松菜の味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま 菜種油 米	鶏肉 いりこ 豆腐 味噌 さつま揚げ	いんげん 人参 小松菜 ひじき しょうが 黄桃 玉ねぎ	384	16.2	14.8	1.5	
18木	クリームシチュー給食 クリームシチュー フルーツ(バナナ) えびカツ パン ブロッコリー	パン じゃがいも 菜種油 ルウ	鶏肉 えびカツ 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 バナナ 人参	346	14.8	12.5	1.7	
19金	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 フルーツ(みかん缶)	菜種油 米	鶏肉 サバ 豆腐 味噌	きゅうり 切干大根 しょうが みかん 人参 わかめ	335	15.0	9.8	1.1	
20土	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き 中華スープ 小松菜のおひたし ご飯 ミニゼリー	春雨 菜種油 ゼリー 米	豚肉	小松菜 ほうれん草 しょうが 椎茸 玉ねぎ りんご 人参	343	12.0	9.1	1.2	
22月	ささみチーズカツ給食 ささみチーズカツ かぼちゃの味噌汁 マカロニツナサラダ ご飯 フルーツ(みかん缶)	マカロニ 菜種油 マヨネーズタイプ 米	ツナ ささみカツ 豆腐 味噌 いりこ	かぼちゃ 人参 グリーンピース みかん コーン 玉ねぎ	391	13.5	14.7	0.8	
23火	たらのごま味噌焼き給食 たらのごま味噌焼き かぶのすまし汁 チンゲン菜とウインナーのソテー ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま 菜種油 米	ウインナー たら 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 小松菜 かぶ しょうが 黄桃 チンゲン菜	346	13.3	12.3	1.3	
24水	豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ 里芋の味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(パイナップル)	片栗粉 里芋 菜種油 米	油揚げ 味噌 いりこ 豆腐ハンバーグ	いんげん 切干大根 人参 パイン ほうれん草 椎茸	339	10.8	7.5	1.4	
25木	フライドチキン給食 フライドチキン コンソメスープ コールスローサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	菜種油 マヨネーズタイプ 米	ナチュラルチーズ フライドチキン	キャベツ ピーマン きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ りんご 人参	344	9.5	11.6	1.3	
26金	鶏とさつま芋の煮物給食 鶏とさつま芋の煮物 チンゲン菜の味噌汁 野菜のごま和え ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま さつま芋 菜種油 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり 黄桃 玉ねぎ	346	11.3	9.1	1.1	
					月平均	362	13.2	11.0	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