

# 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	からだのちょうしをととのえる				
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(パイン缶)	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(パイン缶)	中華麺 菜種油 春巻き	豚肉 味噌	コーン 人参 しょうが バイン 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 野菜のごまあえ 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 プロッコリー 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	高野豆腐の丂給食 高野豆腐の丂 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(パイン缶) ★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) えびかつ パン ブロッコリー	パン じゃがいも 菜種油 ルウ	鶏肉 えびかつ 脱脂粉乳	グリンピース 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 かぼのすまし汁 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(パイン缶)	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 野菜のごまあえ 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



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 362 13.2 11.0 1.4

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ゲン食品(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