



# お宮の里（自園） 幼稚園 様

## 2026年 1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のえる				
5月	<b>白身魚フライ給食</b> 白身魚フライ ジャがいもの味噌汁 チャブチェ ご飯 フルーツ(みかん缶)	じゃがいも 米 春雨 菜種油 ごま油	豚肉 魚のフライ 豆腐 味噌 いりこ	しょうが わかめ 玉ねぎ みかん 人参 ほうれん草	356	12.8	8.1	0.9
6火	<b>タンドリーチキン給食</b> タンドリーチキン かぼちゃの味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(パイナップル缶)	カレー粉 菜種油 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 にんにく かぼちゃ ケチャップ しょうが 切干大根 チンゲン菜 パイン	374	15.5	12.6	1.4
7水	<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 ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ 人参	427	9.7	10.1	1.8
8木	<b>めでたいオムレツ給食</b> めでたいオムレツ プチシュー ★のぼるの日★ からあげ すまし汁 キャベツとコーンのサラダ わかめごはん	菜種油 シュークリーム 米	いりこ からあげ オムレツ	キャベツ ほうれん草 コーン わかめ 人参 ケチャップ ブロッコリー	418	14.6	17.5	2.1
9金	<b>たらの煮付け給食</b> たらの煮付け チンゲン菜の味噌汁 ふわふわ炒り豆腐 ご飯 フルーツ(みかん)	じゃがいも 菜種油 米	鶏肉 高野豆腐 たら 味噌 いりこ	いんげん 人参 しょうが みかん 玉ねぎ チンゲン菜	324	16.4	6.8	1.5
10土	<b>豚肉とブロッコリーの炒め物給食</b> 豚肉とブロッコリーの炒め物 あげの味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	菜種油 米	豚肉 いりこ 油揚げ 味噌 さつま揚げ	いんげん ブロッコリー 小松菜 ひじき 玉ねぎ 黄桃 人参	325	14.5	8.7	1.3
13火	<b>すき煮丼給食</b> すき煮丼 わかめの味噌汁 あじナゲット フルーツ(パイナップル缶)	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 人参 白菜	419	16.5	11.1	1.8
14水	<b>かしわめし給食</b> かしわめし チンゲン菜の味噌汁 麻婆春雨 ミニゼリー	里芋 米 春雨 菜種油 ゼリー	鶏肉 いりこ 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが ビーマン 玉ねぎ 椎茸 チンゲン菜 人参	356	12.9	10.0	1.2
15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 ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ 人参	427	9.7	10.1	1.8
16金	<b>ちゃんぽん給食</b> ちゃんぽん 春巻き フルーツ(バナナ)	菜種油 ごま油 春巻き ちゃんぽん麺	豚肉 脱脂粉乳	キャベツ バナナ コーン 玉ねぎ 人参	367	14.3	11.0	2.4
17土	<b>豚肉の生姜焼き給食</b> 豚肉の生姜焼き ジャが芋の味噌汁 小松菜のおひたし ご飯 フルーツ(みかん缶)	じゃがいも 菜種油 米	豚肉 味噌 いりこ	こまつな ほうれん草 しょうが 椎茸 玉ねぎ りんご 人参 みかん	328	12.1	9.0	1.0
19月	<b>ベーコン入りチャーハン給食</b> ベーコン入りチャーハン 春雨スープ えびしゅうまい チーズ	春雨 菜種油 米	ベーコン ナチュラルチーズ えびしゅうまい	グリーンピース 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ	364	9.7	11.7	2.1
20火	<b>鶏の唐揚げ給食</b> 鶏の唐揚げ 豆腐の味噌汁 ごずこんサラダ ご飯 ミニゼリー	片栗粉 天ぷら粉 ごま マヨネーズタイプ 菜種油 米 ゼリー	鶏肉 味噌 チーズ いりこ 大豆 豆腐	コーン ブロッコリー しょうが ひじき チンゲン菜 人参	443	18.4	18.2	1.2
21水	<b>さばの味噌煮給食</b> さばの味噌煮 ほうれん草のすまし汁 人参しりしり ご飯 フルーツ(りんご)	じゃがいも 菜種油 米	鶏肉 さば 味噌 いりこ	しょうが 椎茸 玉ねぎ りんご 人参 ほうれん草	326	15.6	8.9	1.1
22木	<b>とんかつ給食</b> とんかつ 里芋の味噌汁 ~つきよのキャベツくん~ キャベツの炒め煮 ご飯 フルーツ(黄桃缶) ★絵本給食★	ソース 里芋 菜種油 米	油揚げ 味噌 いりこ トンカツ	いんげん 人参 キャベツ 黄桃 玉ねぎ チンゲン菜	368	10.1	12.8	1.4
23金	<b>ポークビーンズ給食</b> 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 マカロニ 菜種油 マヨネーズタイプ	豚肉 脱脂粉乳 ウインナー チーズ 大豆	グリーンピース ケチャップ コーン みかん 玉ねぎ にんにく 人参	347	15.6	14.1	1.7
24土	<b>肉だんごのあんかけ給食</b> 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 人参 白菜	342	10.9	10.6	1.5
26月	<b>豚肉と野菜の炒め物給食</b> 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 人参	335	15.8	9.6	1.6
27火	<b>たらの野菜あんかけ給食</b> 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 ミニゼリー	片栗粉 米 菜種油 ゼリー 天ぷら粉	ウインナー いりこ たら 油揚げ 味噌	コーン ビーマン しょうが ほうれん草 玉ねぎ わかめ 人参	341	13.6	10.5	1.1
28水	<b>ミートソーススパゲティ給食</b> ミートソーススパゲティ コンソメスープ ツナサラダ フルーツ(パイナップル缶)	スパゲティ麺 片栗粉 菜種油	牛肉 豚肉 ツナ	キャベツ 人参 パイン コーン ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ チンゲン菜 トマト	327	13.4	10.2	1.6
29木	<b>ごま風味炒め給食</b> ごま風味炒め 中華スープ かぼちゃのてんぷら ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま 菜種油 ごま油 米	豚肉	かぼちゃ天 ブロッコリー いら キャベツ かぶ たけのこ 椎茸 人参 黄桃	334	11.6	9.5	1.1
30金	<b>チキンカツ給食</b> 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 人参 ひじき	373	17.0	11.5	1.2
31土	<b>ホイコーロー給食</b> ホイコーロー ジャが芋の味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(パイナップル缶)	片栗粉 じゃがいも 菜種油 米	豚肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 切干大根 チンゲン菜 パイン	336	12.6	7.5	1.5
月平均					363	13.6	10.9	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