



お宮の里（自園） 幼稚園 様

2026年 7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	さ 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	焼きうどん給食 焼きうどん おくらのすまし汁 玉子焼き ミニゼリー	うどん 菜種油 ゼリー	豚肉 かつおぶし 玉子焼き	おくら 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 人参	254	13.2	8.8	2.0
2 木	鶏のごま焼き給食 鶏のごま焼き なすの味噌汁 チンゲン菜とウインナーのソテー ご飯 フルーツ(オレンジ)	ごま 菜種油 米	鶏肉 いりこ ウインナー 豆腐 味噌	キャベツ なす 生姜 人参 玉ねぎ オレンジ チンゲン菜	391	16.5	15.6	1.5
3 金	肉じゃが給食 肉じゃが わかめの味噌汁 あじナゲット ご飯 フルーツ(黄桃缶)	じゃが芋 菜種油 米	豚肉 ナゲット 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん わかめ 玉ねぎ 黄桃 人参 ほうれん草	343	12.8	9.8	1.2
4 土	麻婆豆腐給食 麻婆豆腐 チンゲン菜の味噌汁 中華風サラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	片栗粉 ごま 菜種油 米	牛肉 いりこ 豚肉 豆腐 味噌	キャベツ 玉ねぎ バイン グリーンピース チンゲン菜 にんにく コーン 人参 生姜 ピーマン	324	10.5	7.2	1.3
6 月	スタミナ炒め給食 スタミナ炒め じゃが芋の味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 チーズ	じゃがいも 菜種油 たれ 米	豚肉 いりこ ナチュラルチーズ 高野豆腐 油揚げ 味噌	いんげん ピーマン 小松菜 椎茸 玉ねぎ 人参	335	16.8	8.4	1.6
7 火	手作りミートローフ給食 手作りミートローフ コーンスープ 星のサラダ ご飯 デザート ★のぼるの日★	菜種油 パン粉 ゼリー 米	牛肉 豚肉 豆乳 脱脂粉乳	キャベツ ブロッコリー コーン ケチャップ 玉ねぎ 人参	455	12.7	10.3	1.8
8 水	中華丼給食 中華丼 フルーツ(みかん缶) きゅうりもみ 照焼きミートボール	片栗粉 菜種油 米	豚肉 つくね	いんげん 白菜 きゅうり 椎茸 玉ねぎ みかん 人参	371	14.0	8.1	1.8
9 木	さばの煮付け給食 さばの煮付け 豆腐の味噌汁 春雨サラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	春雨 菜種油 米	さば 豆腐 味噌 いりこ	きゅうり 人参 コーン わかめ しょうが ねぎ 玉ねぎ バイン	344	14.0	8.6	1.4
10 金	夏野菜カレーライス給食 夏野菜カレーライス ★絵本給食★ メンチカツ ~おおなべこなべ~ フルーツヨーグルト	片栗粉 米 じゃが芋 菜種油 ルウ	豚肉 ヨーグルト メンチカツ	玉ねぎ りんご ズッキーニ なす 黄もも 人参 バインアップル ケチャップ みかん	501	12.9	13.6	2.1
11 土	肉だんごのあんかけ給食 肉だんごのあんかけ かぼちゃの味噌汁 ポテト ご飯 フルーツ(黄桃缶)	片栗粉 菜種油 ポテト 米	味噌 いりこ つくね	かぼちゃ 白菜 小松菜 椎茸 玉ねぎ 黄桃 人参	361	12.3	10.2	1.7
13 月	すき煮給食 すき煮 里芋の味噌汁 玉子焼き ご飯 チーズ	里芋 菜種油 米	豚肉 いりこ ナチュラルチーズ 玉子焼き 油揚げ 味噌	いんげん わかめ 玉ねぎ 人参 白菜	315	13.2	8.4	1.7
14 火	鶏の唐揚げ給食 鶏の唐揚げ チンゲン菜の味噌汁 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 いりこ チーズ 大豆 味噌	コーン 人参 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ ひじき チンゲン菜	469	18.3	21.0	1.4
15 水	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 もずくのすまし汁 人参しりしり ご飯 フルーツ(パイナップル)	菜種油 米	鶏肉 いりこ さば 豆腐 味噌	生姜 バイン 玉ねぎ もずく 人参 椎茸	322	14.8	8.7	1.1
16 木	ガバオライス給食 ガバオライス おくらのスープ グリーンサラダ ★世界の料理★ フルーツ(オレンジ) ~ タイ ~	ソース じゃが芋 菜種油 米	牛肉 豚肉	おくら 玉ねぎ オレンジ キャベツ 人参 にんにく きゅうり ピーマン 生姜 ブロッコリー	334	12.6	8.8	1.5
17 金	バーベキューチキン給食 バーベキューチキン かぼちゃの味噌汁 切干大根の和風サラダ ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ソース 菜種油 米	鶏肉 味噌 いりこ	かぼちゃ チンゲン菜 黄桃 きゅうり 人参 コーン ケチャップ 玉ねぎ 切干大根	394	15.2	13.8	1.4
18 土	照焼きハンバーグ給食 照焼きハンバーグ 小松菜の味噌汁 コーンとベーコンのソテー ご飯 ミニゼリー	片栗粉 菜種油 ゼリー 米	ベーコン ハンバーグ 油揚げ 味噌 いりこ	キャベツ 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ	337	11.0	9.6	1.4
21 火	豚肉と野菜の炒め物給食 豚肉と野菜の炒め物 えのきの味噌汁 えびしゅうまい ご飯 チーズ	菜種油 米	豚肉 いりこ ナチュラルチーズ えびしゅうまい 豆腐 味噌	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 ピーマン	341	14.6	9.7	1.5
22 水	たらのごま味噌焼き給食 たらのごま味噌焼き なすのすまし汁 焼きビーフン ご飯 ミニゼリー	ごま 米 ビーフン 菜種油 ゼリー	豚肉 たら 味噌 いりこ	生姜 ピーマン 玉ねぎ 椎茸 なす 人参	317	12.8	5.1	1.3
23 木	ポークビーンズ給食 ポークビーンズ コンソメスープ マカロニサラダ パン フルーツ(黄桃缶)	パン マカロニ 菜種油 マヨネーズタイプ	豚肉 ウインナー チーズ 大豆	きゅうり ブロッコリー コーン ケチャップ 玉ねぎ 黄桃 人参 にんにく	304	15.0	13.0	1.5
24 金	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(オレンジ)	ソース 里芋 菜種油 米	味噌 さつま揚げ いりこ チキンカツ	いんげん オレンジ 人参 ひじき わかめ	368	16.7	11.5	1.4
25 土	豚肉の生姜焼き給食 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌汁 小松菜のおひたし ご飯 フルーツ(パイナップル)	じゃが芋 菜種油 米	豚肉 豆腐 味噌 いりこ	小松菜 椎茸 生姜 りんご 玉ねぎ バイン 人参	313	13.3	6.4	1.1
27 月	ホイコーロー給食 ホイコーロー あげの味噌汁 チャンプルー ご飯 チーズ	片栗粉 菜種油 米	豚肉 味噌 ナチュラルチーズ さつま揚げ 油揚げ いりこ 豆腐	キャベツ ピーマン 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参	326	15.2	9.5	1.5
28 火	コーンフライ給食 コーンフライ 豆腐の味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	菜種油 コロッケ 米	鶏肉 豆腐 味噌 いりこ	いんげん わかめ 大根 ねぎ 玉ねぎ 黄桃 人参	357	11.0	14.4	1.2
29 水	夏野菜のミートソーススパゲティ給食 夏野菜の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)	スパゲティ麺 片栗粉 菜種油	牛肉 豚肉 ツナ	キャベツ ピーマン トマト コーン ほうれん草 バイン たまねぎ かぶ ズッキーニ 人参 ケチャップ	300	12.5	9.0	1.4
30 木	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 小松菜の味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 フルーツ(みかん缶)	菜種油 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	いんげん 人参 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 切干大根 玉ねぎ みかん	336	13.3	9.7	1.2
31 金	たらの磯辺揚げ給食 たらの磯辺揚げ チンゲン菜の味噌汁 ふわふわ炒り豆腐 ご飯 ミニゼリー	じゃが芋 米 菜種油 ゼリー 天ぷら粉	鶏肉 高野豆腐 たら 味噌 いりこ	いんげん 人参 生姜 あおさ 玉ねぎ チンゲン菜	376	15.8	12.6	0.9
月平均					353	13.9	10.5	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