



お宮の里（自園） 幼稚園 様

2026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	からだのちようしをととのえる				
1 木	タンドリーチキン給食 タンドリーチキン 小松菜の味噌汁 チンゲン菜とウインナーのソテー ご飯 ミニゼリー	カレー粉 菜種油 ゼリー 米	鶏肉 ウインナー 味噌 いりこ	キャベツ チンゲン菜 にんにく 小松菜 人参 生姜 かぶ 玉ねぎ ケチャップ	372	15.7	13.9	1.5
2 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 いりこ 油揚げ ナゲット 豆腐 味噌	いんげん 黄桃 玉ねぎ 人参 わかめ	381	15.2	12.2	1.3
3 土	麻婆豆腐給食 麻婆豆腐 ほうれん草の味噌汁 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 パイン グリンピース 人参 にんにく コーン ピーマン 生姜 ほうれん草	346	11.4	8.9	1.3
5 月	スタミナ炒め給食 スタミナ炒め 里芋の味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 チーズ	里芋 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	353	17.4	10.2	1.6
6 火	トルコライス風給食 とんかつデミソース デザート ★のぼるの日★ ナポリタンスパゲティ コンソメスープ ブロッコリー ご飯	スパゲティ麺 ゼリー ソース 米 じゃが芋 菜種油	トンカツ	コーン ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 人参 ケチャップ ピーマン	415	11.1	9.8	1.4
7 水	赤魚の煮付け給食 赤魚の煮付け 豆腐の味噌汁 春雨サラダ ご飯 フルーツ(パイナップル)	ドレッシング 春雨 米	豆腐 味噌 いりこ 赤魚	きゅうり 人参 コーン わかめ 生姜 ねぎ 玉ねぎ パイン	320	13.0	4.6	1.5
8 木	ポークビーンズ給食 ポークビーンズ じゃが芋のチャウダー マカロニサラダ パン ミニゼリー	パン 菜種油 片栗粉 ゼリー じゃが芋 マヨネーズタイプ マカロニ	豚肉 大豆 ウインナー 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	きゅうり ケチャップ コーン にんにく 玉ねぎ 人参	366	16.5	16.4	1.7
9 金	さばの甘辛揚げ給食 さばの甘辛揚げ 小松菜の味噌汁 もやしの和え物 ご飯 フルーツ(みかん缶)	片栗粉 ごま 菜種油 米	さば 味噌 いりこ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 もやし 生姜 みかん	365	14.4	12.9	1.4
10 土	肉だんごのあんかけ給食 肉だんごのあんかけ あげの味噌汁 ポテト ご飯 フルーツ(黄桃缶)	片栗粉 菜種油 ポテト 米	油揚げ 味噌 いりこ つくね	チンゲン菜 椎茸 人参 黄桃 白菜 かぶ	360	12.3	11.9	1.6
13 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	348	15.1	10.1	1.5
14 水	カレーライス給食 カレーライス ベーコンのイタリアンサラダ ミニゼリー	片栗粉 ゼリー ドレッシング ルウ じゃが芋 米 菜種油	豚肉 ベーコン	キャベツ ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ 人参	428	10.2	10.6	2.0
15 木	きのこカレーライス給食 きのこカレーライス ★絵本給食★ さつまいもサラダ いろいろなきのこ～ みかんヨーグルト	片栗粉 菜種油 ごま ルウ さつまいも マヨネーズタイプ じゃが芋 米	鶏肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ しめじ 人参 ケチャップ ブロッコリー りんご えのき みかん	475	12.3	14.4	2.0
16 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(りんご)	ソース 菜種油 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	かぼちゃ 人参 りんご きゅうり ケチャップ コーン 切干大根 玉ねぎ ねぎ	393	15.8	13.8	1.5
17 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 菜種油 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	345	11.9	11.0	1.3
19 月	すき煮給食 すき煮 じゃが芋の味噌汁 玉子焼き ご飯 チーズ	じゃが芋 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	339	14.3	10.1	1.8
20 火	鶏の唐揚げ給食 鶏の唐揚げ ほうれん草の味噌汁 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 ブロッコリー 生姜 ほうれん草 玉ねぎ ひじき 人参	386	12.2	14.3	1.1
21 水	けんちんうどん給食 けんちんうどん おかか和え フルーツ(バナナ)	うどん 里芋 菜種油	豚肉 いりこ かつおぶし ちくわ 油揚げ	大根 ねぎ 人参 バナナ 白菜 椎茸	274	12.5	6.5	2.1
22 木	たらのごま味噌焼き給食 たらのごま味噌焼き 中華スープ ビーフンソテー ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ごま 米 じゃが芋 ビーフン 菜種油	たら 味噌	生姜 ピーマン 玉ねぎ 黄桃 チンゲン菜 人参	337	12.7	6.1	1.7
23 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(みかん缶)	ソース 里芋 菜種油 米	油揚げ チキンカツ 味噌 さつま揚げ いりこ	いんげん みかん 人参 ひじき わかめ	379	17.2	12.5	1.4
26 月	ホイコーロー給食 ホイコーロー えのきの味噌汁 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 ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 ピーマン	339	15.1	10.4	1.6
27 火	かぼちゃコロッケ給食 かぼちゃコロッケ 豆腐の味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ご飯 フルーツ(りんご)	ソース 菜種油 コロッケ 米	鶏肉 豆腐 味噌 いりこ	いんげん ねぎ 大根 りんご 人参 わかめ	395	13.8	11.2	1.6
28 水	中華丼給食 中華丼 フルーツ(みかん缶) きゅうりのごま和え オムレツ	片栗粉 ごま 菜種油 米	豚肉 オムレツ	いんげん 白菜 きゅうり 椎茸 玉ねぎ ケチャップ 人参 みかん	346	12.4	6.1	1.9
29 木	たらの磯辺揚げ給食 たらの磯辺揚げ 春雨のすまし汁 ふわふわ炒り豆腐 ご飯 フルーツ(パイナップル)	春雨 菜種油 天ぷら粉 米	鶏肉 たら いりこ 高野豆腐	いんげん 人参 生姜 かぶ 玉ねぎ あおさ チンゲン菜 パイン	373	14.2	12.3	0.8
30 金	パンフキンシチュー給食 パンフキンシチュー ミニゼリー ミートボール パン ツナサラダ ★ハロウィンメニュー★	パン 菜種油 ゼリー ルウ	鶏肉 ツナ つくね 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参 キャベツ ケチャップ コーン 玉ねぎ	336	14.0	12.7	2.2
31 土	鶏と椎茸のおろし煮給食 鶏と椎茸のおろし煮 里芋の味噌汁 ほうれん草の和え物 ご飯 フルーツ(黄桃缶)	里芋 菜種油 米	鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ	グリンピース 玉ねぎ 黄桃 コーン 人参 小松菜 ほうれん草 大根 椎茸	334	13.1	9.3	1.0
月平均					364	13.8	10.9	1.6



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