



* 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
		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			
5 火	ハムスター弁当 つくね 星ポテ キャラメルおさつ 小松菜としめじのソテー ナポリタンスパゲッティ コーン おにぎり	ごはん 砂糖 パン粉 スパゲッティ かつまいも 小麦 じゃが芋 ごま 菜種油	鶏 黄粉 豚 大豆 卵 いわし サバ ゼラチン	カボチャ たまねぎ ほうれん草 葱 寒天 コーン 菜の花 しめじ トマト 小松菜 人参 昆布 セロリ 大根 ピーマン 青のり しそ	408	9.8	15.7
6 水	パン給食 照り焼きチキン ベーコンチーズピザ ミニトマト ロールパン ミクル寒天	パン マーガリン 小麦 砂糖 マヨネーズ 菜種油 バター	鶏 チーズ 豚 大豆 ベーコン 卵	コーン ミニトマト 寒天	345	15.1	11.9
7 木	なかよしランチ 豆腐ハンバーグ もやしとにんじんのナムル じゃが芋ソテー フルーツ イカリングフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃが芋 小麦 パン粉 ごま ごま油 砂糖	鶏 大豆 豚 豆腐 卵 ゼラチン イカ	えだまめ サリナス セロリ しょうが ケチャップ たまねぎ 葱 人参 トマト	404	10.5	15.4
8 金	ネコさん弁当 煮物 フルーツ 胡瓜とハムのごまドレサラダ 2色そぼろ丼 春巻き	ごはん ごま 小麦 砂糖 植物油 ごま油 ドレッシング	鶏 エビ 豚 大豆 ハム 鶏ミンチ 卵	いんげん 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ 人参 昆布 きゅうり きくらげ 葱 コーン 椎茸 セロリ	405	15.9	16.1
11 月	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	玉ねぎ パナナ 人参 なし りんご なし トマト	546	10.8	11.6
12 火	なかよしランチ 鶏のレモン揚げ チリコンカン 青菜のじゃこソテー フルーツ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 大麦 小麦 ごま 砂糖	鶏 明太子 卵 しらす干し 大豆	コーン 海苔 トマト たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 葱 マローファットピース ほうれん草 もも レモン	404	13.9	11.4
13 水	パン給食 海鮮焼きちゃんぽん しらすとブロッコリーのゴマサラダ コーンフライ フルーツ ミニトマト ロールパン	パン バター 菜種油 スパゲッティ マーガリン パン粉 小麦 ごま ドレッシング 砂糖	牛 イカ 鶏 エビ 卵 大豆 牛乳 ゼラチン	キャベツ 人参 セロリ コーン ブロッコリー 生姜 ミニトマト 玉ねぎ 葱	356	11.9	9.7
14 木	にこにこ弁当 お魚のゆかり揚げ 枝豆とコーンのさつま芋サラダ 焼きビーフン フルーツ 肉団子 おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 大麦 小麦 砂糖 パン粉 植物油 さつま芋 ごま油 マヨネーズ ビーフン	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ホキ	枝豆 海苔 しそ コーン 葱 なし たまねぎ りんご なし 人参 セロリ	374	11.7	9.2
15 金	なかよしランチ 牛肉とごぼうの柳川風 青菜とえのきのおひたし 蒸しちくわ フルーツ スナップエンドウ おにぎり・ふりかけ(ごま塩)	ごはん 米油 小麦 ごま 砂糖	牛 ちくわ 豚 大豆 卵 魚 タラ	いんげん 人参 スナップえんどう ごぼう えのき 小松菜 葱 たまねぎ セロリ	339	12.2	8.7
18 月	パン給食 ポロネーゼパスタ キャベツソテー 唐揚げ フルーツ カットコーン ロールパン	パン バター 馬鈴薯澱粉 スパゲッティ 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦 菜種油	牛 チーズ 鶏 大豆 豚 卵	キャベツ 人参 葱 コーン パセリ トマト しょうが ピーマン セロリ たまねぎ ケチャップ パプリカ	399	18.4	17.5
19 火	にこにこ弁当 サバの味噌煮 かぼちゃきんとん もやし炒め フルーツ つまみ揚げ 白おにぎり	ごはん 小麦 植物油 砂糖	チーズ サバ 味噌	えだまめ 人参 カボチャ サリナス とうもろこし 葱 たまねぎ セロリ	382	13.1	10.0
20 水	パン給食 ペンネのグラタン風煮 魚ロッケバーガー 豆サラダ ロールパン フルーツ	パン 砂糖 パン粉 小麦 はちみつ バター ペンネ マーガリン 菜種油	鶏 魚 豚 ゼラチン 卵 大豆	枝豆 人参 もやし りんご コーン パセリ プルーン 赤ピーマン 生姜 椎茸 グリンピース 玉ねぎ わかめ 葱	356	12.5	14.0
21 木	ネコさん弁当 カレーコロッケ マカロニの大豆ミートかけ ミニトマト ゼリー エビフライ わかめごはん	ごはん パン粉 小麦 砂糖 マカロニ	豚 卵 エビ 大豆	たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 葱 なし ミニトマト りんご なし わかめ トマト	380	10.4	7.8
22 金	にこにこ弁当 お魚のマリネ 玉子サラダ 春雨炒め フルーツ ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 大麦 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋 マヨネーズ 春雨	鶏 大豆 ウインナー いりこ 卵 ゼラチン 鮭	枝豆 葱 赤ピーマン たまねぎ セロリ なし 人参 寒天 海苔 なし	423	11.7	16.3
25 月	なかよしランチ つくね わかめときゅうりのしらす和え 中華野菜炒め フルーツ お魚ソーセージの天ぷら おにぎり・ふりかけ(ごま塩)	ごはん パン粉 小麦 ごま 砂糖	鶏 太刀魚 かに 豚 タラ ソーセージ 卵 エビ 魚 しらす干し 大豆	キャベツ 木耳 セロリ きゅうり わかめ なし たまねぎ 葱 なし 人参 トマト	375	11.5	10.1
26 火	ネコさん弁当 たらこのクリームスパゲッティ コールスローサラダ ジャーマンポテト ミニトマト まぐろカツ チーズ	スパゲッティ かつまいも 小麦 じゃが芋 バター パン粉 砂糖	牛 チーズ ゼラチン 豚 大豆 すけとうだらの卵 卵 まぐろ 牛乳 たらこ	キャベツ 人参 葱 レモン きゅうり ミニトマト りんご コーン 海苔 セロリ たまねぎ こんぶ みかん	345	13.6	17.1
27 水	パン給食 ホワイトソースハンバーグ フルーツ スパソテー コーンマヨネーズパン ひじきとツナのサラダ ロールパン	パン バター パン粉 スパゲッティ マーガリン 小麦 砂糖 マヨネーズ 米油	鶏 大豆 豚 まぐろ 卵 ツナ	グリンピース たまねぎ ひじき りんご コーン 人参 プルーン トマト 小松菜 椎茸 ケチャップ セロリ 生姜 マッシュルーム 葱 赤ピーマン	356	11.9	16.8
28 木	なかよしランチ トンテキ風 昆布の煮つけ 枝豆 フルーツ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 大麦 植物油 ごま	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 魚 油揚げ	枝豆 海苔 セロリ コーン 昆布 なし たまねぎ 葱 なし 人参 トマト	377	10.6	13.7
29 金	ネコさん弁当 カニフライ ミニトマト 粉ふき芋 フルーツ ビーフンサラダ 親子丼	ごはん 砂糖 馬鈴薯澱粉 片栗粉 じゃが芋 小麦 ビーフン マヨネーズ パン粉	鶏 かに 豚 魚 卵 大豆	きゅうり にんじん グリンピース パセリ コーン ミニトマト たまねぎ 昆布	407	14.9	11.7



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
担当: 有馬 加菜恵(栄養士)

※お知らせ 鶏肉には卵の成分を含んでいます。