

令和7年11月



よていこんだてひょう















柏市給食センター(小)

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そのとう りょう g
4 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	585	25.3	19.5	1.89
		マーボー豆腐	だいず 豆腐 ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ちゅうかあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
5 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	590	27.8	18.5	1.97
		あかうおのおこうじやき	あかうお(アラスカメタケ)		さとう ごめこうじ				
		こんやさいのもの	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	こんにゃく さといも さとう あぶら				
		なまあげとはくさいのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	ねぎ はくさい もやし えのきだけ					
		スナックアーモンド			アーモンド				
6 (木)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	598	25.1	23.8	2.37
		スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	ほうれんそう ピーマン たまねぎ	じゃがいも でんぶん あぶら				
		バジルサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン バジル	さとう あぶら				
		ポークビーンズ	しろいんげんまめ ぶたにく	トマト たまねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	さとう				
		ベビーチーズ	チーズ						
7 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	623	24.9	20.1	2.38
		ししゃものいそべフライ(2ぼん)	ししゃも あおのり		あぶら パンこ こむぎこ				
		じゃがいものみそあえ	みそ	こまつな れんこん しょうが	じゃがいも さとう あぶら				
		ごもくじる	あぶらあげ こんぶ とりにく	にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく でんぶん				
		みかん		みかん					
10 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	575	27.9	15.2	1.96
		あじのあげに	あじ 		でんぶん さとう あぶら				
		むしどりとやさいのあえもの	とりにく	チンゲンサイ きゅうり もやし	さとう				
		かぼちゃいりすいとんじる	あぶらあげ こんぶ みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ	すいとん(こむぎこ)				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんぱいご あぶら こむぎこ でんぶん				
11 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	636	24.2	17.3	2.33
		さつまいもカレー	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご しめじ エリンギ しょうが にんにく かぼちゃ トマト	さつまいも こめこ さとう あぶら でんぶん ココア こむぎこ				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	さとう ごま ごまあぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
12 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	610	23.6	19.2	2.19
		いかのチリソースつつみフライ	いか だいず	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん ヨーンフラワー ショートニング				
		はなやさいの オイスターソースいため	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら				
		たまごいりちゅうかスープ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	でんぶん				
		ヨーグルトレーズン	ヨーグルト	レーズン	みずあめ さとう チョコレート				
13 (木)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	606	26.3	24.8	2.64
		ハンバーグ バーベキューソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	でんぶん さとう ラード あぶら				
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら				
		かしわかぶのシチュー	だいず とうにゅう ぎゅうにゅう ぎょくにゅうソーセージ チーズ	にんじん かぶ かぶのは 	こめこ じゃがいも バター				
14 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	597	24.7	17.3	2.12
		ぶたすきやき	やきどうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ	しらたき さとう あぶら				
		ごまじたてのみそしる	わかめ みそ	にんじん だいこん しょうが	さといも ごま				
		ドライブルー		ブルー					

令和7年11月

よていこんだてひょう

柏市給食センター(小)

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	 あか おもに体をつくるもとになる	 みどり おもに体の調子を整えるもとになる	 きいろ おもにエネルギーのもとになる	I材料*	たんぱく しつ	ししつ	しょうえん そうどう りょう	
17 (月)	○	とりごもくごはん いわしのうめに にんじんとほうれんそうの ごまあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう／ とりにく あぶらあげ 	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ うめ ごまつな にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さとう あぶら さとう みずあめ でんぶん さとう ごま	581	24.9	21.9	2.63	
							おおつがおか ちゅうがっこうの2ねんせい が かんがえたこんだて 			
18 (火)	○	はいがパン やさしいコロッケ(ソース) ツナとはなやさいのサラダ ラビオリのトマトスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ だいず ツナ  ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー たまねぎ トマト キャベツ セロリー たまねぎ にんにく ぶどう	パン じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう でんぶん あぶら あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう	667	22.4	18.6	2.90	
19 (水)	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため さつまいものひじきあえ つみれじる(さば・いわし)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく ひじき とうふ いわし さば	たまねぎ りんご しょうが きゅうり えどな にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さつまいも さとう でんぶん さとう	566	26.0	14.3	1.89	
							 ちさんちしょうこんだて  ちばけんきょうどりようり			
20 (木)	○	むぎごはん ちゅうかどんのぐ (うずらたまご・いかいり) はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ だいず なると いか ぶたにく うずらたまご わかめ ヨーグルト かんてん ゼラチン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しょうが ごまつな にんじん もやし さとう	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう	630	28.0	16.5	2.44	
21 (金)	○	ごはん さばのみそに しおこんぶあえ もみじなまふのすましじる りんご	ぎゅうにゅう／ さば みそ こんぶ とうふ こんぶ りんご	にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ しいたけ りんご	こめ さとう なまふ でんぶん	578	21.8	19.8	2.08	
							11がつ24にち わしよくのひ 			
25 (火)	○	ごはん おかかふりかけ ほきのてんぷら のりあえ いもだんごのみそしる (いものおづけぱっと)	ぎゅうにゅう／ かつおぶし のり ほき のり ぶたにく みそ	まっちゃん  ごまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ はくさい しいたけ	こめ さとう でんぶん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら	595	23.3	18.8	2.30	
							 あおもりけんきょうどりようり			
26 (水)	○	かしわかぶとツナのわふうスパゲティ (かしわさんのなまスパゲティ) みそドレッシングサラダ おこめのムース ラ・フランスソース	ぎゅうにゅう／ ツナ ベーコン しろいんげんまめ みそ とうにゅう	えどな にんじん たまねぎ かぶ かぶのは しめじ にんにく にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ラ・フランス(ようなし) 	こめこ なまスパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう あぶら こめこ さとう みずあめ あぶら	597	21.4	22.1	3.01	
							★しんメニュー★ かしわさんのなまスパゲティ			
27 (木)	○	ハヤシライス(むぎごはん) ハヤシライス(ルウ) かぼちゃサラダ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう／ ぶたにく なまクリーム かたくちいわし かたくちいわし	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ レーズン レモン	こめ むぎ こめこ さとう あぶら さとう あぶら アーモンド さとう でんぶん	642	23.5	17.7	1.63	
28 (金)	○	ごはん あじつけのり とりにくのごまみそかけ ツナあえ かんぴょうとにらのかきたまじる	ぎゅうにゅう／ のり こんぶ かたくちいわし かつおぶし とりにく みそ ツナ たまご	しいたけ しょうが にんじん きゅうり にら かんぴょう ごぼう えのきたけ	こめ さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	602	27.0	21.3	1.93	
							平均栄養量			
							604	24.9	19.3	2.26

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。 ※「こめ」は通年、千葉県産を使用しています。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2g未満です。