

## 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	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうち りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	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
		マー婆ーどうふ	だいす どうふ 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	せんぶん さとう ごまあぶら				
		ちゅうかあえ		にんじん はうれんそう もやし	さとう こま 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
		あかうおのしおこうじやき	あかうお(アラスカメヌケ)		さとう ごめこうじ				
		こんやさいのにもの	とりにく	にんじん さやいんげん こぼう 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 えのきたけ					
6 (木)	○	スナックアーモンド			アーモンド	598	25.1	23.8	2.37
		こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう				
		スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	はうれんそう ピーマン たまねぎ	じゃがいも でんぶん あぶら				
		パジルサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン パジル	さとう あぶら				
		ポークピーンズ	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 バセリ	さとう				
7 (金)	○	ベビーチーズ	チーズ			623	24.9	20.1	2.38
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		ししゃものいそべフライ(2ほん)	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 たいこん ねぎ	こんにゃく でんぶん				
10 (月)	○	みかん		みかん		575	27.9	15.2	1.96
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		あじのあげに	あじ		せんぶん さとう あぶら				
		むしと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 たいこん はくさい しいたけ	すいとん(こむぎこ)				
11 (火)	○	こくとうだいす	だいす		さとう こくとう かんぱいこ あぶら こむぎこ でんぶん	636	24.2	17.3	2.33
		むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		さつまいもカレー	しろいんげんまめ だいす	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 ごめこ 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				
12 (水)	○	あじつけござかな	かだくらいわし		さとう でんぶん	610	23.6	19.2	2.19
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		いかのチリソースつつみフライ	いか だいす	たまねぎ ねぎ ににく しょうが	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー 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				
13 (木)	○	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	606	26.3	24.8	2.64
		まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン				
		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				
14 (金)	○	かしわかぶのシチュー	だいす どうにゅう ぎゅうにゅう きょくにソーセージ チーズ	にんじん かぶ かぶのは 	ごめこ じゃがいも バター	597	24.7	17.3	2.12
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		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				
		ごまたじてのみそしる	わかめ みそ	にんじん たいこん しょうが	さといも ごま				
		ドライブルーン		ブルーン					

## 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	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえん そうち りょう		
17 (月)	O	とりごもくごはん いわしのうめに にんじんとほれんそうの 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 いわし かつおぶし にんじん ほれんそう とうふ あぶらあげ わかめ みそ	おもに体をつくるものとなる おもに体の調子を整えるものとなる おもにエネルギーのものとなる	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ うめ こまつな にんじん ほれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう あぶら さとう みすあめ でんぶん さとう こま	581	24.9	21.9	2.63	
18 (火)	O	はいがパン やさいコロッケ(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／ だいす ツナ ぶたにく ぶどう		パン 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 にんにく	じゃがいも パンこ こむぎこ 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)	O	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／ だいす ぶたにく ひじき どうふ いわし さば		こめ 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	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	
20 (木)	O	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／ だいす なると いか ぶたにく わかれ ヨーグルト かんてん ゼラチン			こめ むぎ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しょうが にんじん もやし たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こまあぶら あぶら でんぶん はるさめ こま さとう	630	28.0	16.5	2.44
21 (金)	O	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			こめ さとう にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ しいたけ りんご	でんぶん なまふ でんぶん	578	21.8	19.8	2.08
25 (火)	O	ごはん おかかぶりかけ ほきのてんぶら のりあえ いもだんごのみそしる (いものしづけばっと)	ぎゅうにゅう／ かつおぶし のり ほき のり ぶたにく みそ			こめ まっちゃん てんぶらこ あぶら さとう じやがいも でんぶん こむぎこ あぶら	595	23.3	18.8	2.30	
26 (水)	O	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 おごめのムース ラ・フランスソース	ぎゅうにゅう／ ツナ ベーコン にんにく みそ どうにゅう	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 じやがいも さとう あぶら こめこ さとう みすあめ あぶら	597	21.4	22.1	3.01		
27 (木)	O	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 アーモンドこさかな	ぎゅうにゅう／ ぶたにく なまクリーム かぼちゃ かだくいわし			こめ むぎ 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 アーモンド さとう でんぶん	642	23.5	17.7	1.63	
28 (金)	O	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 かたくいわし とりにく みそ ツナ たまご			こめ さとう でんぶん さとう ごま こまあぶら じやがいも さとう にら かんぴょう ごぼう えのきたけ	602	27.0	21.3	1.93	

※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。 ※「ごめ」は通年、千葉県産を使用しています。

※別配缶は（ ）で表記しております。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/仍未満です。

平均栄養量

604 24.9 19.3 2.26