

令和8年01月 よていこんだてひょう 柏市給食センター

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 そうとう 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
9 (金)	○	かしわねぎのわふうミートソース スパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ しろいんげん まめ だいす ぶたにく とりにく みそ	トマト たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	こめこ スパゲティ さとう あぶら	634	29.3	21.2	2.85
		ツナいりポテトサラダ★	ツナ	にんじん ほうれんそう どうもろこし レモン	じゃがいも さとう あぶら				
		アセロラゼリー★	かんてん	アセロラ レモン	さとう みずあめ				
13 (火)	○	ななくさごはん	ぎゅうにゅう／かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう	577	24.1	16.8	2.31
		いなだのてりやき	いなだ		さとう				
		ごもくきんぴら★	ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう	しらたき さとう ごまあぶら				
		しらたまぞうに	こんぶ わかめ なると	にんじん だいこん はくさい	しらたまもち さといも				
14 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	607	26.0	19.1	2.20
		さんしょくそぼろごはんのぐ	たいす ぶたにく とりにく	にんじん グリーンピース しょうが	さとう あぶら				
		ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう ごま				
		おでん	なまあげ こんぶ さつまあげ うずらたまご	だいこん	こんにゃく さといも				
15 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	603	27.2	19.0	2.28
		おかかふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん				
		いかのチリソースかけ	いか	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		じゃがいものごまサラダ		こまつな にんじん どうもろこし しょうが	じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら				
		たまごとうふのちゅうかスープ	とうふ ベーコン たまご	たまねぎ どうもろこし はくさい	でんぶん				
16 (金)	○	たんたんふうつけめん★ (ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ とうにゅう だいす ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	590	25.7	27.6	2.45
		かいそうサラダ★	わかめ さくらそう こんぶ かんてん すぎのり くわわかめ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	あぶら				
		チーズドッグ	たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
19 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	591	26.3	19.2	1.96
		ビビンバ(ににく)	だいす ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら				
		ビビンバ(やさい)		こまつな にんじん だいこん	さとう ごま ごまあぶら				
		タッケジャンスープ	とうふ とりにく	にら にんじん たまねぎ もやし しいたけ はくさい にんにく バブリカ しょうが	さとう ごまあぶら				
20 (火)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／	ぶどう	パン	583	24.6	22.8	2.17
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン	さとう あぶら				
		さけのオーロラシチュー	しろいんげんまめ とうにゅう さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめこ じゃがいも バター				
		スナックアーモンド			アーモンド				
21 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	600	24.8	17.7	2.28
		いわしのうめかばやき	いわし	うめ りんご	さとう あぶら でんぶん				
		はくさいのごまこんぶあえ	こんぶ	にんじん はくさい もやし えのきたけ	さとう ごま				
		どさんこじる	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
		りんご		りんご					
22 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	643	27.8	19.6	2.49
		ふゅやさいのカレー	しろいんげんまめ だいす ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ れんこん りんご トマト しょうが にんにく かぼちゃ	さつまいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		さっぱりツナサラダ	わかめ ツナ	こまつな とうもろこし もやし レモン	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				

かしわのねぎをつかった
ミートソースです

おしょうがつりようり



かんこりようり

1がつ22にちは
カレーのひです

令和8年01月



よていこんだてひょう



柏市給食センター

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社ボ- Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえん そうとう りょう g
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	566	25.9	14.4	2.35
		さばのおろしに	さば	だいこん	さとう でんぶん				
		いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	さとう				
		いもに	なまあげ こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ はくさい しめじ	さといも さとう				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう みずあめ				
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	587	23.2	16.1	2.23
		やきさんぎのしようがだれ	いわし すけそうたら みそ	しょうが ねぎ しそ しょうが	でんぶん さとう オリーブオイル パン				
		なのはないりおかかあえ	かつおぶし	なのはな にんじん キャベツ もやし	さとう				
		さつまいもとあつあげのみそしる	なまあげ みそ	ほうれんそう ねぎ	さつまいも				
		こくとうだいす	だいす		さとう こくとう かんぱいこ こむぎこ でんぶん あぶら				
27 (火)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう／		パン	628	21.9	22.5	2.90
		ししゃものフリット(2ほん)	ししゃも あおのり		あぶら こむぎこ さとう ごめこ でんぶん				
		きやべつとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり レモン しめじ	あぶら				
		コーンスープ★	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし マッシュルーム	ごめこ じゃがいも				
28 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	694	25.9	22.3	2.32
		とりひきにくのバジルいため	だいす とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ しょうが にんにく バジル	でんぶん さとう あぶら				
		のりしおれんこん	あおのり	れんこん	あぶら				
		オニオンスープ	ベーコン	にんじん ほれんそう たまねぎ マッシュルーム	あぶら				
		りんごのタルト	とうにゅう だいす	りんご	ごめこ さとう あぶら みずあめ でんぶん コーンフラワー ショートニング				
29 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	615	28.6	17.6	2.59
		とうふハンバーグの きのこあんかけ	とうふ とりにく	えのきたけ エリンギ たまねぎ	でんぶん さとう ラード				
		かぶとツナのぽんずあえ	わかめ ツナ	にんじん かぶ はくさい ゆず	さとう ごま				
		ぶたにくとキャベツのみそしる	とうふ ぶたにく みそ	かぶのは ほうれんそう キャベツ					
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
30 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ごめ	633	27.3	21.5	2.79
		あじつけのり	のり		さとう				
		とりにくのからあげ★	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
		ピーマンのみそきんぴら	ちくわ みそ	にんじん ピーマン ごぼう	こんにゃく さとう ごまあぶら				
		とんじる★	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも				

平均栄養量 610 25.9 19.8 2.41

※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。

※別配缶は（ ）で表記しています。例）めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※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/人、脂質/18.1(17.8~21.3)g/人 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/人未満です。



各学校からのリクエスト給食を取り入れています。
献立名の後ろに「★」がついているものがリクエストの多かった献立です。おたのしみに！

みんなのリクエストにおこたえします！

冬本番！かぜやインフルエンザから身体を守りましょう

