

令和7年10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社キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくさん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	630	25.2	24.1	2.22
		さんまのかんろに	さひま		みすあめ さとう でんぶん				
		さといもとなまあげのそぼろに	なまあげ とりにく		でんぶん さといも さとう あぶら				
		きのこじる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう だいこん えのきだけ しめじ なめこ				
2 (木)	○	まるパン(ヨニスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	579	22.9	23.5	2.76
		ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら ラード バター				
		コールスローサラダ			さとう あぶら				
		とうふのスープ	とうふ ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	さつまいも さとう あぶら みすあめ				
3 (金)	○	さつまポテト			ごはんのおこめが しんまいになります。	578	21.9	19.4	1.86
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		いわしのてんぶら	いわし		でんぶん あぶら こむぎこ				
		こまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
4 (月)	○	どさんこじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ どうもろこし	じゃがいも バター	618	23.5	18.8	2.48
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		のりぶりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん				
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		あぶら でんぶん				
5 (火)	○	しおこんぶあえ	こんぶ	にんじん ブロッコリー	じゃがいも ごま	617	24.0	19.1	2.85
		きりはしだいこんのみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう きりはしだいこん もやし	こんやはじゅうごやです。				
		おつきみだんご	かんてん		こめこ さとう コーンスター みすあめ でんぶん				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
6 (水)	○	いかのピリからいため	いか さつまあげ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん はるさめ さとう あぶら	615	18.9	20.1	2.38
		むじシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが しいたけ	ラード でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ				
		ちゅうかスープ(うずらたまご)	とりにく うずらたまご	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし	ごまあぶら				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
7 (木)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう／		パン	615	25.8	19.8	2.09
		やきぐりコロッケ			あぶら じゃがいも さつまいも くり さとう あぶら パンこ こむぎこ コーンフラワー みすあめ でんぶん				
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま あぶら				
		かぼちゃのポタージュ	とうにゅう ベーコン みそ	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	ごめこ				
8 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	660	25.8	19.8	2.09
		トライカレー	レンズまめ だいす ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ りんご しめじ かぼちゃ にんにく	ごめこ さとう でんぶん あぶら ココア				
		フレンチポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	じゃがいも さとう あぶら				
		ベビーチーズ	チーズ						
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	638	26.1	22.7	2.80
		さばのゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう あぶら				
		ごもくまめ	だいす こんぶ さつまあげ	にんじん さやいんげん	しらたき さとう				
		むらくもじる(たまごいり)	わかめ とりにく たまご	にんじん ねぎ はくさい	でんぶん				
10 (金)	○	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう こなあめ	581	25.5	21.1	2.40
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		さばのゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう あぶら				
		ごもくまめ	だいす こんぶ さつまあげ	にんじん さやいんげん	しらたき さとう				
14 (火)	○	むらくもじる(たまごいり)	わかめ とりにく たまご	にんじん ねぎ はくさい	でんぶん				
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう こなあめ				
		えびいりあんかけスパゲティ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいす えび ウインナー	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ でんぶん さとう あぶら				
		ひじきとひよこまめのサラダ	ひよこまめ ひじき	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	あぶら				
15 (水)	○	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	538	27.7	13.1	2.63
		なめし	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				
		さけのさいきょうやき	さけ みそ		さとう				
		いそかあえ	のり	にんじん ほうれんそう はくさい もやし えのきだけ	さとう				
16 (木)	○	どんじる	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	684	31.8	26.9	1.96
		りんご		りんご					
		むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		とりごぼうごはんのぐ	だいす とりにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	さとう あぶら				
		ごまじたてのごじる	だいす とうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ	こんにゃく じゃがいも ごま				
		スナックアーモンド			アーモンド				

令和7年10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	たんぱく質	しつ	しょくさん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	581	27.4	15.3	2.22
		さばのおろしに	さば	だいこん	さとう でんぶん				
		くりとこんさいのにもの	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	さといも さとう くり				
		すいとんじる	あぶらあげ こんぶ ぶたにく	こまつな だいこん しいたけ	すいとん(こむぎご) こんにゃく				
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	586	30.1	19.0	1.93
		とつふのちゅうかに (うずらたまご・いか)	だいす どうふ いか とりにく うずらたまご	にんじん ほうれんそう 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 こま あぶら				
		パンサンスウ		こまつな にんじん きゅうり もやし	はるさめ ごまあぶら 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				
21 (火)	○	カレーランド(うどん)	ぎゅうにゅう／ だいす なると ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ	うどん でんぶん あぶら こめこ さとう ココア こむぎご	619	25.5	25.1	2.47
		かまぼこのもみじあげ	たら	にんじん とうもろこし	あぶら でんぶん さとう こむぎご コーンフラワー				
		じゃがいものごまだれあえ		にんじん きゅうり	じゃがいも さとう ごま あぶら				
		はちみつパン	ぎゅうにゅう／		はちみつ パン				
22 (水)	○	あじのマスター・パンこやき	あじ	たまねぎ バセリ	パンこ マヨネーズ(たまごなし)	568	25.5	19.2	2.33
		キャベツとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり レモン しめじ	あぶら				
		ミネストローネ	ひよこまめ ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん セラチン		さとう				
23 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	595	28.1	18.7	2.02
		ビビンバ(にく)	だいす ぶたにく	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら				
		ビビンバ(やさい)	みそ	こまつな にんじん ほうれんそう せんまい もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		わかめスープ(たまごいり)	わかめ なると とりにく たまご	たまねぎ	でんぶん				
24 (金)	○	いもけんぴこざかな	かたくちいわし		さつまいも さとう みずあめ あぶら				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	578	23.4	20.0	2.07
		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 あぶら				
		おひたし		にんじん ほつれんそう キャベツ もやし	さとう ごま				
27 (月)	○	じゃがいもとたまねぎのみぞしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも	586	27.1	15.8	2.08
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		あじのカレー・やき	あじ	トマト にんにく	あぶら さとう				
		ひきにくとやさいのちゅうかいため	ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
28 (火)	○	ごもくスープ	とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ	はるさめ ごまあぶら	587	24.2	16.5	2.12
		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				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら				
29 (水)	○	にくじやが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	574	22.3	15.0	2.41
		けんちんじる	とうふ こんぶ さつまあげ	にんじん こぼう だいこん ねぎ	こんにゃく				
		みかん		みかん					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
30 (木)	○	いかフライ(ソース)	いか だいす		あぶら ばんこ こむぎご でんぶん コーンフラワー さとう ショートニング	610	22.4	19.1	2.32
		ごぼうのごまあえ		こまつな にんじん ごぼう とうもろこし	さとう ごま				
		さつまいものみぞしる	とうふ みそ	ほうれんそう ねぎ	さつまいも				
		ぶどうパン	ぎゅうにゅう／	ほしごどう	パン				
31 (金)	○	にぐだんごのトマトにこみ	だいす とりにく ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんにく バブリカ	こめこ じゃがいも さとう あぶら でんぶん みずあめ	624	26.9	20.7	2.10
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	マカロニ さとう あぶら				
		ドライブルーン		ブルーン					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
31 (金)	○	ほきのあまずあんかけ	ほき	たまねぎ レモン	でんぶん さとう あぶら	624	26.9	20.7	2.10
		ごもくぎんびら	さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう グリンピース	こんにゃく さとう ごま ごまあぶら でんぶん				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	さとう みずあめ				
		パンブキンババロア	とうにゅう	かぼちゃ	ハロウイン				

※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（ ）で表記してあります。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/、脂質/18.1(17.8~21.3)g/（摺取エネルギーの20~30%）、食塩相当量/2g/未満です。