

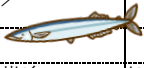






令和7年10月





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 利 値	たん ば く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う ご 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	さんま 		みずあめ 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／	にんじん たまねぎ グリンピース 	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 えのきたけ しめじ なめこ					
2 (木)	○	まるパン(よこスライス)	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／ ぶた／	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら ラード パター				
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	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					
		さつまポテト			さつまいも さとう あぶら みずあめ				
									
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	578	21.9	19.4	1.86
		いわしのてんぷら	いわし 	しょうが	でんぶん あぶら こむぎこ				
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		どさんこじる	とうふ ぶた／ みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パター				
									
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	618	23.5	18.8	2.48
		のりふりかけ	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ぼん)	ししゃも		あぶら でんぶん				
		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				
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう きりぼしだいこん もやし					
		おつきみだんご	かんてん		こめこ さとう コーンスターチ みずあめ でんぶん				
									
7 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	617	24.0	19.1	2.85
		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 だいのこ 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				
		むしシュウマイ	ぶた／	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／ 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				
8 (水)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう／		パン	615	18.9	20.1	2.38
		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 みずあめ 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／ ゆう ベーコン みそ	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	こめこ				
9 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	660	25.8	19.8	2.09
		ドライカレー	レンジまめ だいず ぶた／	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	こめこ 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						
10 (金)	○	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	だいず 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／ 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				
14 (火)	○	えびいりあんかけスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいず 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	581	25.5	21.1	2.40
		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				
		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				
15 (水)	○	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	538	27.7	13.1	2.63
		さけのさいきょうやき	さけ みそ						
		いそかあえ	のり	にんじん ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ	さとう				
		とんじる	とうふ ぶた／ 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				
		りんご		りんご					
16 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	684	31.8	26.9	1.96
		とりごぼうごはんのぐ	だいず とり／	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	だいず とう／ ゆう ぶた／ 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				

とうふのひ 

ごはんのおこめが
しんまいになります。 

こんやはじゅうごやです。 

めのあいごデー 

なごやしきょうどりようり 

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 材 [※] Kcal	たん ば く し つ g	し し つ g	し ょ く え ん そ う じ ょう り ょう g
			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とになる				
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				
		ずいとんじる	あぶらあげ こんぶ ぶたにく	こまつな だいこん しいたけ	ずいとん(こむぎこ) 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
		とうふのちゅうかに (うずらたまご・いか)	だいず とうふ 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 ごま 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)	○	カレーうどん(うどん)	ぎゅうにゅう／ だいず 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 こむぎこ	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 こむぎこ 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				
22 (水)	○	はちみつパン	ぎゅうにゅう／		はちみつ パン	568	25.5	19.2	2.33
		あじのマスタードパンこやき	あじ	たまねぎ パセリ	パンこ マヨネーズ(たまごなし)				
		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(ににく)	だいず 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 ぜんまい 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				
		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				
24 (金)	○	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 ほうれんそう キャベツ もやし	さとう ごま				
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
27 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	586	27.1	15.8	2.08
		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いため	ぶたにく	にんじん たけのこ ばくさい もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		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				
		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				
28 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	24.2	16.5	2.12
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが	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				
		けんちんじる	とうふ こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく				
		みかん		みかん					
29 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	574	22.3	15.0	2.41
		いかフライ(ソース)	いか だいず		あぶら ばんこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー さとう ショートニング				
		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				
		さつまいものみそしる	とうふ みそ	ほうれんそう ねぎ	さつまいも				
30 (木)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／	ほしぶどう	パン	610	22.4	19.1	2.32
		にくだんごのトマトにこみ	だいず 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 パプリカ	こめこ じゃがいも さとう あぶら でんぶん みずあめ				
		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					
31 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	624	26.9	20.7	2.10
		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				
		ごもくきんぴら	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				
		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 えのきたけ	でんぶん				
		パンブキンババロア	とうにゅう	かぼちゃ	さとう みずあめ				

※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/650和加、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g (摂取I材[※]-の20～30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

602	25.3	19.7	2.30
-----	------	------	------