

令和6年05月

よていこんでてひょう

柏市給食センター(小)

ひ に ち	牛 乳	あか	みどり	きいろ	1人 Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	しよくえん そうとう りょう g	
1 (水)	○	 まるパン (よこスライス) たららのフライ(ソース) コールスローサラダ カレースープ まっちゃんゼリー	おもに体をつくるもとになる ぎゅうにゅう / すけとうたら	おもに体の調子を整えるもとになる にんじん キャベツ きゅうり だいず とりにく にんじん セロリー だいこん たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく パセリ まっちゃん	おもにエネルギーのもとになる パン パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん	585	26.4	21.2	2.26
					はちじゅうはちやに ちなんだデザート 				
2 (木)	○	いらいりぶたどん (むぎごはん) たまごとチンゲンサイの みそしる かしわもち	ぎゅうにゅう / だいず ふたにく とうふ こんぶ たまご みそ あずき	いら たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ 	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら さとう みずあめ こめこ ぼくがとう でんぶん	648	29.9	17.8	2.11
					5がつ5にちは こどものひ 				
7 (火)	○	ごはん ユーリンチー きりぼしだいこんの ちゅうかあえ ぎゅうにゅういり わふうとんこつスープ	ぎゅうにゅう / とりにく だいず わかめ ふたにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし もやし にんにく	ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな きりぼしだいこん きくらげ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	659	27.1	21.2	2.11
8 (水)	○	たけのごはん チーズかまぼこ しんごぼうのどきに ほしがたふときぬさやの かきたまじる ひゅうがなつぜりー	ぎゅうにゅう / とりにく あぶらあげ たら いとよりだい チーズ たまご こんぶ かつおぶし とうふ わかめ とりにく たまご	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ きぬさや ひゅうがなつ(かんきつ)	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ さとう さとう ふ さとう でんぶん	619	29.8	15.8	2.97
9 (木)	○	グリンピースいりミートソース スパゲティ(スパゲティ) ポテトサラダ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう / だいず ふたにく チーズ だんじん きゅうり	トマト にんじん セロリー たまねぎ グリンピース にんにく 	スパゲティ あぶら パター じゃがいも さとう あぶら アーモンド	598	26.6	23.6	1.60
10 (金)	○	ごはん めばるのしおごうじやき こまつなののりあえ とんじる	ぎゅうにゅう / めばる のり とうふ こんぶ ふたにく みそ	ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	こめ ごめごうじ さとう じゃがいも	590	30.9	19.0	2.45
13 (月)	○	ごはん とりにくのねぎみそかけ ひじきとブロッコリーの あえもの かぶとあつあげの そぼろあんかけ	ぎゅうにゅう / とりにく みそ ひじき だいず なまあげ ふたにく	ねぎ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ こねぎ かぶ えのきたけ しょうが	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	646	26.9	22.4	1.28
14 (火)	○	ごはん いかチリソースフライ チンジャオロースー はるさめスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう / いか だいず ふたにく とうふ わかめ とりにく	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ビーマン たけのこ もやし しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ ぶどう	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん コーンフラワー でんぶん さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	588	26.3	15.3	2.08
					いかチリソースフライは、ソースを ころもにつつんであげてあります。				
15 (水)	○	むぎごはん ポークカレー レタスイりわかめサラダ かわちばんかん(かんきつ)	ぎゅうにゅう / だいず ふたにく わかめ	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし レタス かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう ココア こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	642	24.4	19.8	2.24
16 (木)	○	ごはん ハンバーグ オニオンソースがけ ちばけんさんえどないり パインサラダ ツナとポテトのスープ	ぎゅうにゅう / とりにく ふたにく だいず ツナ	たまねぎ りんご しょうが こんにやく えどな とうもろこし バイン にんじん たまねぎ パセリ	こめ でんぶん パンこ さとう あぶら じゃがいも	611	24.8	18.0	1.88
17 (金)	○	ごはん さばのオレンジソースに いんげんのごまあえ すったてじる	ぎゅうにゅう / さば だいず とうふ とうにゅう みそ わかめ ふたにく こんぶ	オレンジ しょうが さやいんげん キャベツ もやし こんにやく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きくらげ しょうが	こめ マーメレード さとう でんぶん さとう ごま	637	28.7	21.3	1.89
					ぎふけんのきょうどりより				

令和6年05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	あか	みどり	きいろ	I補料 [※]	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	
20 (月)	○	ごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる				
		ごはん きゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	587	29.7	19.2	2.02
		きびなごのからあげ(2ほん) きびなご	きびなご	きびなご	あぶら でんぶん				
		はるキャベツのこんぶあえ こんぶ	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり もやし					
		ぶたにくとごぼうの たまごとしる ベビーチーズ たまご さつまあげ ぶたにく こんぶ チーズ	たまご さつまあげ ぶたにく こんぶ	にんじん きぬさや ごぼう たまねぎ しいたけ	だんぶん				
21 (火)	○	ブランコッペパン ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	588	29.6	20.8	2.16
		アスパラガスの イタリアンサラダ だいずのミネストローネ ヨーグルト ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ どうもろこし たまねぎ レモン パジル トマト セロリー たまねぎ グリンピース	ブランコッペパン さとう あぶら じゃがいも さとう				
22 (水)	○	ごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	618	31.4	19.2	2.58
		あじのチーズパンこやき あじ チーズ	あじ チーズ	たまねぎ パセリ パジル	パンこ オリーブオイル				
		とりじゃが とり じゃが	とり じゃが	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう				
		しろいんげんまめの みそしる しろいんげんまめ どうふ こんぶ わかめ みそ	しろいんげんまめ どうふ こんぶ わかめ みそ	にんじん ねぎ もやし えのきたけ					
23 (木)	○	むぎごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	645	23.3	20.0	2.43
		ジャジャンどうふ なまあげ ぶたにく みそ	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	だんぶん さとう あぶら ごま				
		すいぎょうざのスープ わかめ ぶたにく とり だし だいず	わかめ ぶたにく とり だし だいず	テンゲンサイ にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが	ほんさめ ラード こむぎこ さとう あぶら だんぶん				
		こくとうだいず だいず	だいず	さとう こくとう かんばいこ こむぎこ だんぶん あぶら					
24 (金)	○	ごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	608	28.4	21.5	1.74
		かつおコロッケ(ソース) かつお だし	かつお だし	たまねぎ	じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ コーンフラワー だんぶん				
		きゅうりのばいにくあえ きゅうり しょうが	きゅうり しょうが	こまつな キャベツ きゅうり うめ あかしそ	さとう だんぶん				
		とりにくとこうやどうふの ふくめに とうふ かつお だし	とうふ かつお だし	いらたき にんじん こねぎ だいこん しょうが	ごまあぶら				
27 (月)	○	ごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	652	26.2	17.3	2.14
		レバーいりつくね レバー つくね	レバー つくね	たまねぎ しょうが	だんぶん さとう ごま パンこ ラード あぶら				
		じゃがいものみそダレあえ じゃがいも みそ	じゃがいも みそ	グリーンアスパラガス キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも さとう ごまあぶら				
		さわにわん こんぶ ぶたにく	こんぶ ぶたにく	いらたき にんじん ごぼう だいこん だけのこ ねぎ えのきたけ	だんぶん				
28 (火)	○	ごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	609	23.1	23.5	2.02
		たちうおのフライ(ソース) たちうお	たちうお	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	パンこ こむぎこ あぶら				
		いそかあえ のり	のり	さとう					
		あぶらあげとはるだいこんの みそしる とうふ あぶらあげ みそ	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん たまねぎ しめじ					
29 (水)	○	キャラットピラフ ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	612	25.6	22.4	2.48
		とりにくのトマトソースかけ とり しょうが	とり しょうが	トマト たまねぎ えのきたけ にんにく パセリ	さとう オリーブオイル あぶら				
		しんじゃがいもとピーマンの ガーリックソテー たまごいりオニオンスープ じゃがいも ピーマン しょうが にんにく たまご オニオン	じゃがいも ピーマン しょうが にんにく たまご オニオン	ピーマン にんにく	じゃがいも あぶら				
		ちゅうかごまあえ ちゅうか ごま	ちゅうか ごま	にんじん きぬさや たまねぎ	マカロニ				
30 (木)	○	むぎごはん ぎゅうにゅう／ おもに体をつくるものになる	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	642	29.9	18.7	2.29
		ごもくとりもぼろどんのぐ だんご とり もろこし	だんご とり もろこし	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	さとう あぶら				
		もちいりたぬきじる あぶらあげ こんにやく えのきたけ にんじん だいこん しいたけ	あぶらあげ こんにやく えのきたけ にんじん だいこん しいたけ	さとう だんぶん					
		あじつけこざかな あじ つくね	あじ つくね	さとう だんぶん					
31 (金)	○	しょうゆラーメン (ちゃんぽんめん) しょうゆ ラーメン ショウロンボウ しょうゆ ラーメン	あか おもに体の調子を整えるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのものになる	587	24.4	21.4	2.57
		しょうゆラーメン(ちゃんぽんめん) しょうゆ ラーメン ショウロンボウ しょうゆ ラーメン	しょうゆ ラーメン ショウロンボウ しょうゆ ラーメン	たけのこ たまねぎ どうもろこし ねぎ もやし にんにく キャベツ ねぎ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん ごまあぶら こむぎこ ごま みずあめ ラード ばくがとう				
		ちゅうかごまあえ ちゅうか ごま	ちゅうか ごま	さとう ごま ごまあぶら					

※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。 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※別記は()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I補料[※]の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	618	27.3	19.8	2.16
-------	-----	------	------	------