

令和7年09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 そうう りょう
3 (水)	○	ラタトウイユスパゲティ (スパゲティ) わかめサラダ レモンマフィン	おもに体をつくるものになる ぎゅうにゅう／ しろいんげん まめ だいす ツナ ベーコン チーズ わかめ とうにゅう だいす	おもに体の調子を整えるものになる かぼちゃ トマト にんじん セロリー たまねぎ なす エリンギ ズッキーニ あかビーマン きビーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン	おもにエネルギーのもとになる スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら バター でんぶん ごま ごまあぶら あぶら さとう こめこ あぶら でんぶん	Kcal	g	g	g
4 (木)	○	ごはん ちゅうかどんのぐ (うずらたまご・いかいり) ワンタンスープ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ だいす なると いか さつまあげ ぶたにく うずらたまご どりにく かたくちいわし	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ はくさい もやし にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが ワンタンのかわ さとう あぶら	こめ	608	24.8	23.5	2.27
5 (金)	○	まるパン (よこスライス) たらのコーンフレーフライ (ソース) コールスローサラダ さつまいものこめこシチュー	ぎゅうにゅう／ たら だいす にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし じろいんげんまめ どうにゅう どりにく チーズ ぎゅうにゅう		パン	601	31.0	16.7	2.60
8 (月)	○	ごはん さんまのもみじに いそかえ じゃがいもとわかめのみそしる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ さんま のり あぶらあげ こんぶ わかめ みそ ぎゅうにゅう／	バブリカ だいこん にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ たまねぎ えのきだけ ぶどう	こめ	572	21.7	20.1	1.96
9 (火)	○	ひじきごはん あつやきたまご あきやさいのにもの さわにわん ドライブルーン	ぎゅうにゅう／ ひじき とりにく あぶらあげ だいす たまご どりにく ぶたにく かまぼこ こんぶ ブルーン	にんじん にんじん さやいんげん ごぼう れんこん にんじん ごぼう だいこん たけのこ えのきだけ	こめ こんにゃく さとう さとう でんぶん あぶら こんにゃくくり さとう	592	29.2	15.6	2.69
10 (水)	○	ぶどうパン さけのチーズパンこやき ポテトとえだまめのサラダ ABCマカロニいりスープ こくどうだいす	ぎゅうにゅう／ さけ チーズ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム だいす	ほしどう たまねぎ バセリ バジル にんじん えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら マカロニ さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	585	27.8	20.4	2.40
11 (木)	○	むぎごはん ごもくとりそぼろどんのぐ いそポテト あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう／ だいす とりに あおのり とうふ あぶらあげ こんぶ みそ		こめ むぎ さとう にんじん ごぼう グリーンピース しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ なす	588	25.7	17.8	2.24
12 (金)	○	ごはん やきぎょうざ にらともやしのナムル ちゅうかたまごコーンスープ すだちゼリー	ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいす わかめ じろいんげんまめ どうふ ベーコン たまご	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく にら にんじん もやし にんにく えどな たまねぎ とうもろこし すだち	こめ ラード ごまあぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら でんぶん みすあめ さとう	589	19.4	15.7	1.99
13 (火)	○	ごはん おかかぶりかけ ししゃものからあげ ねぎソース (2ほん) じゃがいものカレーそぼろに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう／ かつおぶし のり ししゃも だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ		こめ まっちゃん ねぎ レモン にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん たいこん なめこ	603	28.1	20.6	2.63
17 (水)	○	むぎごはん あきあじカレー こんにゃくいりサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう／ じろいんげんまめ だいす にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ りんご エリンギ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ みかん		こめ むぎ さつまいも ごめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ こんにゃく さとう あぶら	625	21.3	14.8	1.90

令和7年09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	しょくえんそとうりょう
			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
18 (木)	○	こくとうパン とりにくとひよこまめのトマトにこみパンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ ひよこまめ とりにく チーズ いんげんまめ ヨーグルト かんてん セラチン	トマト にんじん ブロッコリー セロリー たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり バイン	パン こくとう じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら でんぶん さとう あぶら さとう	593	26.3	18.5	1.89
19 (金)	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため あげさといものみそだれかけ かきたまじる かしわのなし	ぎゅうにゅう／ ぶたにく みそ とうふ こんぶ たまご なし	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが でんぶん あぶら でんぶん さといも さとう あぶら でんぶん でんぶん	こめ	604	26.0	18.0	1.93
									まいつき19にちは しょくいくのひ
22 (月)	○	ごはん いかのかりんあげ ごもくきんぴら ぶたにくとこまつなみそしる きょほう	ぎゅうにゅう／ いか さつまあげ こんぶ  きょほう	にんじん ピーマン ごぼう こまつな にんじん だいこん えのきだけ ぶどう (きょほう)	こめ でんぶん さとう あぶら ごんにやく さとう あぶら さつまいも でんぶん	587	26.7	16.5	2.31
24 (水)	○	ごはん あじのあげに ゆかりあえ ごじる ベビーチーズ	ぎゅうにゅう／ あじ キヤベツ きゅうり もやし うめ あかしそ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ チーズ	こめ でんぶん さとう あぶら でんぶん さとう でんぶん でんぶん	592	25.4	20.1	2.17	
25 (木)	○	きなこあげパン ポテトとベーコンのチーズに にくだんごとやさいのスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう／ きなこ しろいんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ どうろこし マカロニ でんぶん みずあめ アーモンド	パン さとう あぶら じゃがいも バター マカロニ でんぶん みずあめ アーモンド	577	24.9	26.9	2.06
26 (金)	○	けんちんうどん(うどん) やきしのだ(ぐいりいなり) じゃがいものみそあえ おはぎ	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ とりにく たら あぶらあげ みそ あすき かんてん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ さとう もちこ はくがとう	うどん さといも ごまあぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも さとう あぶら さとう もちこ はくがとう	558	25.7	22.0	2.79
									あぶらあげのなかに ぐがはいっています おひがん
29 (月)	○	ごはん かつおフライ のりあえ さつまいものとんじる (めったじる)	ぎゅうにゅう／ かつお だいす  のり とうふ ぶたにく みそ	しょうが えどな にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	こめ パン こむぎこ コンブラク ショートブレード さとう でんぶん あぶら さとう こんにやく さつまいも	594	26.0	16.7	1.90
30 (火)	○	むぎごはん チゲどうふどんのぐ フルーツしらたまパンチ (たんさんいんりょう)	ぎゅうにゅう／ だいす とうふ ぶたにく みそ パン おうとう		こめ むぎ じらたき でんぶん さとう ごま ごまあぶら じらたまもち ナタデココ(ココナッツ) さとう	610	23.3	17.2	1.45

※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) めん料理のスパゲッティ等

★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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

まいにちきゅうしょく 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

「おいしくは楽しく食べるまほうの言葉!」

生活リズムを整えよう



朝寝早起き

朝の光を浴びる



規則正しい食事

日中は活動的に過ごす

たの
楽しく食べられる
ふん いき つく
雰囲気を作ろう!みんなで一緒に
たの
楽しめる話題を選ぼう!