

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 n t e r n e t	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う と う り や う
3 (水)	○	ラタトゥイユスパゲティ (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 だいず ツナ ベーコン チーズ わかめ とうにゅう だいず	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 あかピーマン きピーマン 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 パター 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	608	24.8	23.5	2.27
きゅうしよくかいし									
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／ だいず なたと いか さつまあげ ぶたにく うずらたまご とりにく 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 しいたけ しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ さとう でんぶん	601	31.0	16.7	2.60
5 (金)	○	まるパン (よこスライス) たらのコーンフレイフライ (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 だいず しろいんげんまめ とうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ	パン コーンフレーク パンこ こむぎこ コーンフラワー ショートニング さとう でんぶん あぶら さとう あぶら さつまいも こめこ パター あぶら	610	27.4	23.0	2.29
8 (月)	○	ごはん さんまのみみじに いそかあえ 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	パプリカ だいこん にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ えのきたけ ぶどう	こめ さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう	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 だいず たまご とりにく ぶたにく かまぼこ こんぶ	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 えのきたけ ブルーン	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
ちょうようのせつくこんだて									
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 こくとうだいず	ぎゅうにゅう／ さけ チーズ えだまめ たまねぎ ベーコン だいず	ほしぶどう 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／ だいず とり あおのり とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん ごぼう グリンピース しょうが にんじん たまねぎ なす	こめ むぎ さとう じゃがいも	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 だいず わかめ しろいんげんまめ とうふ 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 でんぶん さとう ごま ごまあぶら でんぶん みずあめ さとう	589	19.4	15.7	1.99
16 (火)	○	ごはん おかかふりかけ 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 だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	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 だいこん なめこ	こめ さとう でんぶん でんぶん さとう あぶら しらたき じゃがいも さとう あぶら	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／ しろいんげんまめ だいず とりにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ みかん	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 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ 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 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値*	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん そうとう りよう
18 (木)	○	こくとうパン	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	Kcal	g	g	g
		とりにくどひよこまめの トマトにこみ パインサラダ	ぎゅうにゅう／ ひよこまめ とりにく チーズ いんげんまめ	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	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	593	26.3	18.5	1.89
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン	にんじん キャベツ きゅうり パイン	さとう あぶら				
19 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	604	26.0	18.0	1.93
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら	まいつき19にちは しよくいくのひ			
		あげさといものみそだれかけ	みそ		でんぶん さといも さとう あぶら				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		かしのわなし		なし					
22 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	26.7	16.5	2.31
		いかのかりんあげ	いか		でんぶん さとう あぶら				
		ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ピーマン ごぼう	こんにやく さとう あぶら				
		ぶたにくとこまつなのみそしる	こんぶ	こまつな にんじん だいこん えのきたけ	さつまいも				
		きよほう		ぶどう(きよほう)					
24 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	592	25.4	20.1	2.17
		あじのあげに	あじ		でんぶん さとう あぶら				
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり もやし うめ あかしそ	でんぶん さとう				
		ごじる	だいず とうにゅう こんぶ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	こんにやく じゃがいも				
		ベビーチーズ	チーズ						
25 (木)	○	きなこあげパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	577	24.9	26.9	2.06
		ポテトとベーコンのチーズに	しろいんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パター				
		にくだんごとやさいのスープ	とりにく ぶたにく	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	マカロニ でんぶん みずあめ あぶら				
		スナックアーモンド			アーモンド				
28 (金)	○	けんちんうどん(うどん)	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	うどん さといも ごまあぶら	558	25.7	22.0	2.79
		やきしのだ(ぐいりいなり)	たら あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ	さとう あぶら でんぶん	あぶらあげのなかに ぐがはいっています			
		じゃがいものみそあえ	みそ	にんじん きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら				
		おはぎ	あずき かんてん		さとう もちこ ぼくがとう				
						おひがん			
29 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	594	26.0	16.7	1.90
		かつおフライ	かつお だいず	しょうが	パンこ こむぎこ コーンフレー ジョーニング さとう でんぶん あぶら				
		のりあえ	のり	えどな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		さつまいものとんじる (めったじる)	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	こんにやく さつまいも	いしかわけんきょうどりより			
30 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	610	23.3	17.2	1.45
		チゲどうぶどのぐ	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ ほうきい パプリカ しょうが にんにく	しらたき でんぶん さとう ごま ごまあぶら				
		フルーツしらたまパンチ (たんさんいんりょう)		パイン おとう	しらたまもち ナタデココ(ココナッツ) さとう				
平均栄養量						594	25.6	19.1	2.19

※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I値*の20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

まいにち きゅうしよく
毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

せいふつ りズムをとなへよう
生活リズムを整えよう

たの
楽しく食べられる
雰囲気を作ろう!

みんなでいっしょ
みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

