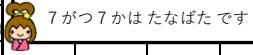


令和7年07月 よていこんだてひよう 柏市給食センター(小)

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となる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
1 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	590	25.3	16.6	2.56
		たこりいさつまあげ	たこたら	キャベツ たまねぎ べにしょうが	さとう でんぶん あげだま				
		なまあげとキャベツのひきにくいため みそ	たいす なまあげ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごま				
		じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ こんぶ わかめ みそ	えのきだけ	じゃがいも				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
2 (水)	O	はいがパン	ぎゅうにゅう／		パン	702	29.4	21.6	2.47
		ブルーベリージャム		ブルーベリー	みずあめ さとう				
		めはるのマスター豆パンごやき	めはる 	たまねぎ ハセリ	パンこ マヨネーズ(たまごなし)				
		やさいとツナのカレーソテー	ツナ	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ マッシュルーム	にんじん たまねぎ とうもろこし				
		レンズまめのとうにゅうスープ	しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう ベーコン なまクリーム みそ		こめこ じゃがいも バター				
3 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	624	25.6	20.0	1.83
		マーボーなす	たいす とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ なす 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 あぶら				
		えだまめとキャベツのちゅうかあえ		にんじん えだまめ キャベツ 	さとう ごま ごまあぶら				
		れいとうみかん		みかん					
4 (金)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	634	28.3	21.6	2.24
		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 ごまあぶら あぶら				
		きりほししたいこんのソースに	たいす あおのり いか	にんじん キャベツ きりほししたいこん	あぶら				
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう たいこん ねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも				
		まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン				
7 (月)	O	バーベキューソースハンバーグ	とりにく ぶたにく たいす	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく トマト	でんぶん さとう ラード あぶら	572	22.5	20.7	2.83
		ゆでやさいのごまサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし もやし しょうが	さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		ミネストローネ	ひよこまめ こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ	バスター(アレルゲンフリー) あぶら				
		たなはたせりー		ハインアップル	さとう みずあめ				
		7がつ7かはたなばたです							
8 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	616	26.0	21.4	2.17
		あじのあげだまフライ	あじ みそ たいす		あぶら コンフラワー こむぎこ パンこ あげだま さとう でんぶん ショートニング				
		ごもくきんぴら	さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう ごまあぶら				
		むらくもじる(たまごり)	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	でんぶん				
		こくとうだいす			たいす さとう こくとう こむぎこ かんぱいこ でんぶん あぶら				
9 (水)	O	ミートソースパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ たいす ぶたにく チーズ	トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく	こめこ スパゲティ オリーブオイル あぶら	643	25.5	22.9	2.06
		コーンとひよこまめのサラダ	ひよこまめ	えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	あぶら				
		りんごのタルト	とうにゅう たいす	りんご	こめこ さとう あぶら でんぶん コーフラワー みずあめ ショートニング				
10 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	618	25.9	14.6	1.71
		ぶたキムチどんのぐ	たいす ぶたにく	にら にんじん キャベツ たまねぎ もやし パプリカ しょうが にんにく はくさい	さとう ごまあぶら あぶら				
		トックとわかめのスープ	とうふ わかめ とりにく	にんじん ねぎ えのきだけ	トック(ごめ)				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
11 (金)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	568	23.4	19.9	2.27
		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				
		アスパラガスのごまあえ		グリーンアスパラガス にんじん キャベツ	さとう ごま				
		とりちゃんこじる	あぶらあげ とりにく みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	じゃがいも でんぶん				
14 (月)	O	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	606	23.1	25.0	2.64
		ぶりメンチカツ(ソース)	ぶり たいす	キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん				
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき	にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう ごま あぶら				
		ポテトボタージュ	しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめこ じゃがいも バター あぶら				
15 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	620	24.0	25.2	1.97
		さばのオレンジに	さば	オレンジ しょうが	さとう マーマレード				
		のりあえ	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ	さとう				
		すまじる	こんぶ とりにく	ほうれんそう しいたけ	ぶ(こむぎ) はるさめ				
		スナックアーモンド			アーモンド				
16 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	599	23.7	14.6	2.13
		いかのレモンソースかけ	いか 	レモン	さとう あぶら でんぶん				
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごまあぶら あぶら				
		かきたまコーンスープ	たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん				
		ドライブルーン		ブルーン					
17 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	656	24.9	18.1	1.87
		なつやさいのキーマカレー	たいす ぶたにく	かぼちゃ トマト にんじん たまねぎ りんご ズッキニー あかビーマン キビーマン なす しょうが にんにく	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		フルーツかんてんポンチ	かんてん	パイん おうとう りんご	さとう				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
1がっつきさいごの きゅうしょくです									

※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/100g、たんぱく質/26.8(18~32)g/100g、脂質/18.1(17.8~21.3)g/100g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/100g未満です

平均栄養量

619 25.2 20.2 2.21