




令和7年07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	1杯 たんぱく しつ	たんぱく しつ	しつ	しょくじ ょうじょう りょう
			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				
1 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	590	25.3	16.6	2.56
		たこいりさつまあげ	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いため	だいず 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	えのきたけ	じゃがいも				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
2 (水)	○	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				
		めばるのマスタードパンこやき	めばる 	たまねぎ パセリ 	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					
		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	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめこ じゃがいも パター				
3 (木)	○	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	だいず 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)	○	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				
		きりぼしだいこんのソースに	だいず あおのり いか	にんじん キャベツ きりぼしだいこん	あぶら				
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも				
7 (月)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	572	22.5	20.7	2.83
		バーベキューソースハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	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				
		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	パスタ(アレルゲンフリー) あぶら 				
		たなばたゼリー		パイナップル	さとう みずあめ 				
8 (火)	○	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 だいず		あぶら コーンフラワー 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(たまごいり)	とうふ こんぶ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		こくどうだいず			だいず さとう こくどう こむぎこ かんばいこ でんぶん あぶら				
9 (水)	○	ミートソーススパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいず 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 だいず	りんご	こめこ さとう あぶら でんぶん コーンフラワー みずあめ ショートニング				
10 (木)	○	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	だいず 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 えのきたけ	トック(こめ)				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	568	23.4	19.9	2.27
		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)	○	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 だいず	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				
		ポテトポタージュ	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 パター あぶら				
15 (火)	○	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 マーメイド				
		のりあえ	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		すましじる	こんぶ とりにく	ほうれんそう しいたけ	ふ(こむぎ) はるさめ				
		スナックアーモンド			アーモンド				
16 (水)	○	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				
		かきたまコンソープ	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		ブルー					
17 (木)	○	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	だいず ぶたにく	かぼちゃ トマト にんじん たまねぎ りんご スクッキー あかピーマン きピーマン 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	パイナップル 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				
平均栄養量						619	25.2	20.2	2.21

※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、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g、糖質(摂取I初値の20~30%)、食塩相当量/2g未満です