

令和7年04月 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 そうとう 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のとなる	Kcal	g	g	g
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	600	31.1	17.0	2.44
		ちゅうかどんのぐ	だいすいか さつまあげ ぶたにく うずらたまご	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	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		ワンタンスープ	とりにく	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				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
14 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	591	22.9	20.0	1.74
		さばのりきゅうやき	さば みそ 		ごま さとう				
		うめかつおあえ	かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ うめ りんご	さとう				
		けんちんじる	とうふ こんぶ かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも				
		こうはくだいふく	しろいんげんまめ かんてん きんときまめ		じょうしんご さとう もちこ でんぶん				
15 (火)	○	きなこあげパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	584	23.1	24.6	1.83
		ツナとマカロニのサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ さとう あぶら				
		かしわのかぶポタージュ	いんげんまめ とうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶのは かぶ たまねぎ	ごめご じゃがいも バター あぶら				
		ドライフルーン		ブルーン					
16 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	619	27.1	20.1	2.02
		ビビンバ(にく)	だいすいか ぶたにく	しようが にんにく	さとう あぶら				
		ビビンバ(やさい)		こまつな にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
		タッケジャンスープ	とうふ とりにく	にら にんじん たまねぎ もやし しいたけ はくさい パプリカ	ごまあぶら でんぶん さとう				
		りんご		りんご					
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	575	23.2	19.3	2.43
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		あぶら でんぶん				
		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				
		はるやさいのようふうみそしる	ベーコン みそ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも バター				
		こくとうだいす	だいす		こくとう さとう かんばいこ あら こむぎこ				
18 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	609	21.1	16.8	1.76
		はるのポークカレー	いんげんまめ だいす ぶたにく	グリーンアスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ	じゃがいも あぶら ごめこ さとう でんぶん ココア こむぎこ				
		フルーツかんてんポンチ	かんてん	みかん バイン おうとう	さとう				
21 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	616	25.9	21.9	2.14
		マーぼーどうふ	だいす とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ 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				
		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 ごまあぶら あぶら				
		ベビーチーズ	チーズ						
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／ 		こめ	619	29.7	16.9	2.63
		いかのかりんあげ	いか 		さとう あぶら でんぶん				
		たけのこのおかかに	だいす ちくわ かつおぶし とりにく	にんじん さやいんげん たけのこ	さとう ごま あぶら しらたき				
		とんじる	とうふ 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	こんにゃく じゃがいも				
23 (水)	○	ひゅうがなつぜりー	ひゅうがなつ 		さとう でんぶん				
		わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		こめ	609	26.7	19.0	3.07
		あつやきたまご	たまご こんぶ だいす		あぶら さとう でんぶん				
		にくじやが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう しらたき				
		どつとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん ねぎ えのきだけ					
24 (木)	○	ひとくちみかんゼリー		みかん	さとう	580	22.7	20.7	2.73
		まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン				
		ポークロッケ	ぶたにく だいす	たまねぎ	じやがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん				
		だいすとひじきのサラダ	だいす ひじき	にんじん キャベツ	さとう あぶら				
		ABCマカロニいりスープ	とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
25 (金)	○	ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう	606	25.7	22.1	2.40
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		さわらのカレーやき	さわら 		でんぶん あぶら				
		ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ビーマン ごぼう	こんにゃく さとう あぶら				
		はるのキャベツのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ たまねぎ えのきだけ 	アーモンド				
28 (月)	○	スナックアーモンド				648	26.3	23.0	2.80
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ				
		とりにくのからあげ	とりにく	しようが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
		すろっぽ(せんぎりだいこんのにもの)	あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ	さとう ごま あぶら				
30 (水)	○	わかたけいとんじる	とうふ こんぶ わかめ なると みそ	にんじん たけのこ	すいとん(こむぎこ)	640	20.9	17.5	1.97
		ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		ハヤシライス(ルウ)	いんげんまめ ぶたにく ベーコン なまクリーム	トマト にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しようが にんにく	こめご じゃがいも さとう				
		こんにゃくいりサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	こんにゃく さとう あぶら				
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう だいす	いちご レモン	さとう こめご あぶら でんぶん				

※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。

平均栄養量 607 25.1 18.1 2.30

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※別配缶は（ ）で表記しております。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/kg、たんぱく質/26.8(18~32)g/kg、脂質/18.1(17.8~21.3)g/kg (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/kg未満です。