


令和7年05月

予定献立表

柏市給食センター（中）

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類 キー	たんぱく 質	脂質	食塩 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		718	31.3	23.5	3.12
		糸より鯛の クリームチーズつつみフライ	糸より鯛 大豆	クリームチーズ		レモン	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		カレースープ	大豆 鶏肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ りんご レモン えのきたけ にんにく しょうが	じゃが芋	油				
2 (金)	○	抹茶プリン(卵なし)	豆乳		抹茶		水あめ 砂糖 でん粉		806	35.4	20.9	2.49
		にら豚丼(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま 油				
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	ねぎ しいたけ						
		粕餅	小豆				米粉 麦芽糖 砂糖 水あめ でん粉					
7 (水)	○	ご飯		牛乳			米		822	31.0	25.2	2.62
		ユーリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		中華和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油				
		どんこつワンタンスープ	大豆 豆乳 豚肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	ワンタンの皮					
8 (木)	○	ご飯		牛乳			米		735	33.7	19.0	2.32
		鯨のねぎ味噌焼き	鯨 味噌			ねぎ	砂糖					
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし	砂糖					
		すまし汁(卵入り)	さつま揚げ 鶏肉 卵	昆布	にんじん 絹さや	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
9 (金)	○	フルーツミックスゼリー				りんご ぶどう パイン 桃	砂糖		714	31.6	26.6	2.04
		ミートソーススパゲティ (スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリ 玉ねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ	油 バター				
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
12 (月)	○	たけのご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ	米 砂糖	油	784	29.5	22.6	3.54
		チーズかまぼこ新緑揚げ	鰯	チーズ	抹茶	とうもろこし	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンフラワー	油				
		新ごぼうの土佐煮	かつお節	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根						
		かきたま汁	豆腐 鶏肉 卵		ほうれん草	ねぎ えのきたけ	麩(小麦) でん粉					
13 (火)	○	アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ		736	31.4	19.0	2.85
		ご飯		牛乳			米					
		ほきのレモンパン粉焼き	ほき		パセリ	レモン	パン粉	油 マヨネーズ(卵無し)				
		ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油				
14 (水)	○	肉団子とかぶのスープ	豚肉 鶏肉		かぶの葉 にんじん	かぶ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖		818	27.9	26.5	3.04
		黒糖大豆	大豆				黒糖 砂糖 寒梅粉 小麦粉	油				
		麦ご飯		牛乳			米 麦					
		家常豆腐(かじょうどうふ)	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま 油				
15 (木)	○	水餃子のスープ	豚肉 ゼラチン 大豆	わかめ	にんじん	ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ	油 ごま油 ラード	832	31.0	23.5	2.71
		麦ご飯		牛乳			米 麦					
		ポークカレー	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり もやし レタス		ごま ごま油				
16 (金)	○	河内晩柑(柑橘)				河内晩柑			834	28.5	25.3	2.91
		ご飯		牛乳			米					
		デミグラスソースハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ラード				
		パインサラダ			小松菜 にんじん	パイン	こんにゃく 砂糖	油				
17 (土)	○	フィッシュソーセージ入り コーンチャウダー	豆乳 フィッシュソー セージ	チーズ 牛乳 生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター	832	31.0	23.5	2.71
		ご飯		牛乳			米					
		デミグラスソースハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ラード				
		パインサラダ			小松菜 にんじん	パイン	こんにゃく 砂糖	油				

八十八夜に
ちなんだデザート



5月5日は
こどもの日



春から夏に旬の「鯨」です。

抹茶を混ぜた天ぷらの衣
でつくる「新緑揚げ」です。

「河内晩柑」は文旦(柑
橘)の仲間。苦味は少
なく、さっぱりとして甘み
があります。

令和7年05月

予定献立表

柏市給食センター（中）

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類 キー	たんぱく 質	脂質	食塩 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
19 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		745	29.8	24.1	2.77
		レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油 ラード				
		じゃが芋の味噌ダレ和え	味噌			キャベツ きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖	ごま油				
		沢煮焼	豚肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ						
		ベビーチーズ		チーズ								
20 (火)	○	ブランコッペパン		牛乳／			パン		764	38.0	28.6	3.34
		スペイン風オムレツ	卵 ベーコン		ピーマン ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	油				
		アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく	砂糖					
		味噌汁		かたぐちいわし			砂糖 でん粉					
21 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		775	31.3	26.4	3.22
		鯖の生姜煮	鯖			しょうが	砂糖 でん粉					
		いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		ずったて汁	大豆 豆腐 豆乳 豚肉 味噌	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 おぎ きくらげ しょうが	こんにゃく					
22 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		787	32.1	18.7	2.88
		いかのチリソースつつみフライ	いか 大豆			玉ねぎ おぎ にんにく しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		春雨スープ	豆腐 鶏肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ	でん粉 はるさめ					
23 (金)	○	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖		763	35.8	19.0	2.68
		ご飯		牛乳／			米					
		めばるのスタミナ焼き	めばる			しょうが にんにく	砂糖					
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		油揚げと春大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 おぎ しめじ			629	27.6	20.8	1.86
		ドライブルー				ブルー						
		ご飯		牛乳／			米					
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
26 (月)	○	キャベツの昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり もやし			724	29.0	21.5	2.82
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 おぎ しょうが	こんにゃく じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
		キャロットピラフ	鶏肉 大豆	牛乳／	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油				
27 (火)	○	鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル 油	805	31.8	26.5	3.60
		じゃが芋とピーマンのガーリックソテー			ピーマン	にんにく	じゃが芋	油				
		オニオンスープ(卵入り)	ベーコン 卵		グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ えのきたけ	マカロニ	油				
		五目そばろ丼(麦ご飯)	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳／	にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	米 麦 砂糖	油				
28 (水)	○	餅入りたぬき汁	油揚げ さつま揚げ	昆布 わかめ	江戸菜 にんじん	大根 しいたけ	こんにゃく もち		800	32.7	20.9	2.56
		アーモンド小魚		かたぐちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
		ご飯		牛乳／			米					
29 (木)	○	のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉		730	26.0	21.7	3.02
		鯉コロッケ(ソース)	鯉 かつお節 大豆			玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でん粉	油 マヨネーズ(卵無し) ショートニング				
		きゅうりの梅じそ和え			小松菜 赤しそ	キャベツ きゅうり うめ	砂糖 でん粉					
		鶏肉と高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 味噌		にんじん	大根 おぎ しょうが	しらたき					
30 (金)	○	しょう油ラーメン(ちゃんぽん麺)	豚肉	牛乳／ 昆布 わかめ		たけのこ 玉ねぎ とうもろこし おぎ もやし にんにく	ちゃんぽん麺	ごま油	709	26.3	22.1	3.51
		多菜包子	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ラード				
		中華ごま和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油				
		はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖 水あめ はちみつ					

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※別記は()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/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I類キーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量

770

31.2

23.1

2.90