

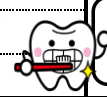


令和7年06月

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 g	ししつ g	しょくえん もつとう りょう g	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる					
2 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	592	24.3	17.4	2.26
		きびなごのからあげ(2ほん)	きびなご	しょうが	でんぷん あぶら さとう こめこ					
		ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが	さとう ごま あぶら しらたき					
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
		れいとうみかん		みかん						
3 (火)	○	キャロットパン	ぎゅうにゅう／			キャロットパン	610	25.6	25.0	2.34
		キャラメルクリーム	れんにゅう		さとう みずあめ でんぷん					
		チキンのハーブやき	とりにく	パセリ にんにく たまねぎ	オリーブオイル こめこうじ					
		ジャーマンポテト	ベーコン	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも バター					
		キャベツとフィッシュソーセージのスープ	フィッシュソーセージ	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	ハートパスタ(アレルギーフリー) あぶら					
4 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	585	26.1	18.5	2.06
		ビビンバ(にく)	だいたいぶたにく とりにく	しいたけ しょうが 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					
		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					
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	606	28.5	20.8	2.50
		おかかふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん					
		さわらのしおこうじやき	さわら		こめこうじ					
		ひじきとだいずのごもくに	だいたいぶたひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん	さとう しらたき					
		タイピーエン	かまぼこ いか ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが	はるさめ ごまあぶら あぶら					
6 (金)	○	ターメリック(カレーコ)ライス	ぎゅうにゅう／			こめ	590	22.7	20.7	1.87
		とりにくのクリームソース	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 なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ	こめこ バター					
		うめドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ りんご	さとう あぶら でんぷん					
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	631	29.6	19.4	2.36
		いかのかりんあげ	いか		さとう あぶら でんぷん					
		きりぼしだいこんのうまに	あぶらあげ さつまあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	さとう あぶら					
		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	こんにやく じゃがいも					
		ひとくちみかんゼリー		みかん	さとう					
10 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／			こめ むぎ	616	23.7	17.6	1.64
		チゲどうふどんのぐ	だいたいぶたひじき とうふ ぶたにく みそ	にら たまねぎ はくさい パプリカ にんにく しょうが にんじん	でんぷん さとう ごま ごまあぶら しらたき					
		あじさいしらたまポンチ		みかん バイン ぶどう レモン	しらたまもち ナタデココ(ココナッツ) さとう みずあめ					
11 (水)	○	さけわかめごはん	ぎゅうにゅう／ さけ わかめ			こめ さとう	606	29.1	19.2	3.16
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん あぶら					
		にくじゃが	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 あぶら しらたき					
		とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ						
		カレーこざかな	かたくちいわし		さとう みずあめ					
12 (木)	○	ココアあげパン	ぎゅうにゅう／			パン さとう あぶら ココア	580	21.3	30.0	2.04
		ひじきとあおだいずのサラダ	あおだいず ひじき	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごま あぶら					
		キャロットポタージュ	しろいんげんまめ 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	にんじん たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも バター					
		スナックアーモンド			アーモンド					
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	607	24.2	21.6	2.25
		あじつけのり	のり		さとう					
		いわしのうめに	いわし かつおぶし	うめ  	さとう でんぷん みずあめ					
		やさいのごまこんぶあえ	こんぶ	かぶのは こまつな にんじん ほうれんそう かぶ キャベツ	ごま					
		かぼちゃだんごじる	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ かぼちゃ	こんにやく じゃがいも でんぷん					
16 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	625	22.5	20.0	2.19
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん					
		のりあえ	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう					
		けんちんじる	とうふ こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも ごまあぶら					
		みずまんじゅう	あずき かんてん		さとう ほんぐずこ でんぷん					



はとくちのけんこうしゅうかん
~10日(とおか)



うめのひ

ポンチにはしらたまもち・
ナタデココ・ぶどうゼリー
がはいっています

15にちは、ちばけんみんのひ

わがしのひ

令和7年06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補給-	たんぱく しつ	しじつ	しょくえん そとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
17 (火)	○	ごはん タンドリーチキン(ごまいり) えだまめとコーンのサラダ ミネストローネスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう/ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん えだまめ とうもろこし	こめ さとう ごま さとう あぶら	655	27.2	22.6	1.84
18 (水)	○	ごはん はるまき パンサンスウ トックいりスープ	ぎゅうにゅう/ ぶたにく こんぶ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ	こめ あぶら こむぎこ さとう はるさめ でんぶん ラード ショートニング こめこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら トック(こめ) でんぶん	625	16.5	22.7	1.69
19 (木)	○	ごはん きすいそかてんぶら えだまめいりさんしょくあえ もずくとたまごのスープ さつまポテト	ぎゅうにゅう/ きす あおさ とうふ もずく たまご	とうもろこし にんじん えだまめ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん コー ンフラワー さとう でんぶん さつまいも さとう みずあめ あぶら	617	22.4	19.8	1.91
20 (金)	○	たんたんふうつけめん (ちゃんぽんめん) にらともやしのナムル チーズドッグ	ぎゅうにゅう/ だいず とう にゅう ぶたにく みそ たまご チーズ スキムミルク	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にら にんじん もやし にんにく	こめ ちゃんぽんめん(たまごいり) さと う ごま ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	614	25.6	27.1	2.28
23 (月)	○	ごはん あかうおのにつけ じゃがいもごまあえ かきたまじる ドライブルーン	ぎゅうにゅう/ あかうお(アラスカメヌケ) みそ とうふ こんぶ たまご	 こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ブルー	こめ さとう みずあめ じゃがいも さとう ごま でんぶん	581	25.7	14.6	1.94
24 (火)	○	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) マスカットゼリー	ぎゅうにゅう/ しろいんげんまめ だいず とりにく くきわかめ わかめ かんてん こんぶ すきのり さくらそう	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ ぶどう	こめ むぎ 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 さとう みずあめ さとう みずあめ	602	23.0	14.3	2.10
25 (水)	○	コッペパン(たてスライス) さけフライ なつやさいのラトウイユ 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 しろいんげんまめ ベーコン チーズ ベーコン とりにく だいず	かぼちゃ トマト ズッキーニ たまねぎ なす にんにく にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん オリーブオ イル 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	587	24.9	24.7	2.30
26 (木)	○	ツナとえどなのわふうスパゲティ (スパゲティ) みそドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ しろいんげん まめ ツナ ベーコン みそ ヨーグルト かんてん ゼラチン	えどな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ スパゲティ あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	598	25.0	20.9	2.47
27 (金)	○	ごはん なつやさいのマーボーどうふ ちゅうかサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう/ だいず とうふ ぶたにく みそ チーズ	かぼちゃ トマト にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ しい たけ しょうが にんにく にら にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし にんにく	こめ でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	587	24.9	19.8	2.16
30 (月)	○	ちゆかふうたきこみごはん とりにくとやさいのオイスターいため あべかわさつまいも(2こ) ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう/ぶたにく だいず とりにく きなこ しろいんげんまめ とうふ ベー コン たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン たけのこ しょうが こまつな たまねぎ とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら さとう あぶら さつまいも でんぶん	621	24.8	18.0	2.68

まいつき19にちは
しょくいくのひ

平均栄養量	606	24.6	20.7	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。
 ※別配注は()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 (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

かむってすごい!

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。かむことを意識して食べましょう。



よくあそびかまずにのみこんでない? のうみそさん

まんがくサインが脳に伝わって食べすぎを防ぐし

ゆつくりよくかんで食べるね

歯強もはかどるよ

体が暖かくなるよ

かむってすごいね!

体温が上がる

消化を助ける

虫歯予防

ほかにいいことがいっぱい