

令和6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	1食分 Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	しよくえん そらとう りょう g
			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				
3 (月)	○	ごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ	581	25.8	14.7	1.92
		あかうおのにつけ	あかうお 		さとう みずあめ				
		じゃがいもごまあえ	みそ	こまつな にんじん	じゃがいも さとう ごま				
		かきたまじる	とうふ ごんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		ドライブルー		ブルー					
4 (火)	○	ごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ	598	25.4	17.3	2.17
		こまいのからあげ(2ほん)	あおのり こまい 		あぶら でんぶん コーンスターチ				
		ぶたにくとしんごぼうのしぐれに	ぶたにく	しらたき にんじん ごぼう しょうが	さとう ごま あぶら				
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ ごんぶ 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					
						はとくちのけんこうしゅうかん 4~10日			
5 (水)	○	ごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ	623	17.9	23.8	1.74
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが しいたけ	あぶら こむぎこ ラード こめこ こなあめ はるさめ さとう 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 こまあぶら 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				
6 (木)	○	ターメリック(カレー)ライス	ぎゆうにゆうノ		こめ	588	22.6	20.7	1.90
		とりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゆう とりにく チーズ ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ どうもろこし エリンギ	こめこ バター あぶら				
		うめドレッシングサラダ		にんじん キヤベツ きゅうり もやし あかしら うめ りん ご	さとう あぶら でんぶん				
						うめのひ			
7 (金)	○	キャロットパン	ぎゆうにゆうノ	にんじん	キャロットパン	587	23.8	23.9	1.46
		パブリカグリルチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく パブリカ	さとう オリブオイル				
		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 どうもろこし パ セリ	じゃがいも バター あぶら				
		あじさいポンチ		うんしゅうみかん バイン おとう ぶどう	ナタデココ(ココナッツ) さとう				
						ポンチにはナタデココと ぶどうゼリーがはいっています			
10 (月)	○	さけわかめごはん	ぎゆうにゆうノ さけ わかめ		こめ さとう	605	25.1	20.5	2.81
		あつやきたまご	たまご ごんぶ		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが	ぶたにく	しらたき 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				
		とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ ごんぶ わかめ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ					
11 (火)	○	むぎごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ むぎ	602	23.0	14.2	2.10
		チキンカレー	しろいんげんまめ だいず とりにく	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	じゃがいも こめこ さとう でんぶ ん あぶら コア こむぎこ				
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	くきわかめ わかめ かんてん さくら そう ごんぶ すぎのり	にんじん キヤベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう				
		マスカットゼリー		マスカット	さとう みずあめ				
12 (水)	○	ごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ	613	28.0	18.8	2.18
		ピピンバ(にく)	だいず 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				
		ピピンバ(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 こまあぶら				
		トックイリスープ	ごんぶ とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	トック(こめ)				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
13 (木)	○	しよくパン	ぎゆうにゆうノ		パン	587	28.0	23.9	2.27
		キャラメルクリーム	れんにゆう		みずあめ さとう でんぶん				
		ますのアクアパッツァふうやき	ます	トマト バジル にんにく レモン	オリブオイル あぶら				
		バジルポテト	ぎよにくソーセージ チーズ	たまねぎ にんにく バジル	じゃがいも あぶら オリブオイ ル さとう でんぶん				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン とりにく	にんじん キヤベツ セロリー たまねぎ	ハートバスタ(アレルゲンフリー) あぶら				
14 (金)	○	ごはん	ぎゆうにゆうノ		こめ	640	24.5	22.9	2.09
		あじつけのり	のり 		さとう				
		いわしのうめに	いわし ごんぶ	うめ	さとう みずあめ でんぶん				
		えだまめとやさいのあえもの		にんじん えだまめ キヤベツ もやし 	さとう				
		いもだんごじる	とりにく	ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら				
						15にちは、ちばけんみんのひ えだまめのひ			

令和6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	エネルギー*	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん もろとろ りょう
17 (月)	○	ごはん	おもちに体をつくるもとになる	おもちに体の調子を整えるもとになる	おもちにエネルギーのもとになる	629	22.6	20.6	2.27
		さばのみそに	さば みそ		さとう				
		やさいのごまこんぶあえ	しおこんぶ	こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ	ごま				
		けんちんじる	とうふ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さとうもろこし ごまあぶら				
		みずまんじゅう	かんてん きんときまめ おおてぼうまめ		さとう ほんくずこ わらびこ でんぶ				
ぎふけんのきょうどりようり 16にちは、わがしのひ									
18 (火)	○	ちゆかふうたきこみごはん	ぎゅうにゅう／とりにく ぶたにく だいす	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	622	21.2	19.3	2.83
		ぶたにくとやさいの オイスターいため	ぶたにく	ピーマン たけのこ しょうが にんじん	じゃがいも でんぶ さとう ごまあぶら				
		あべかわさつまいも(2こ)	きなこ		さとう あぶら さつまいも				
		ちゅうかたまごコンスープ	しろいんげんまめ とうふ ベーコン たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	でんぶ				
19 (水)	○	コッペパン(たてスライス)	ぎゅうにゅう／		コッペパン	592	25.4	26.0	2.48
		コロコロサーモンフライ	からふとます		あぶら パンこ こむぎこ でんぶ				
		なつやさいのラタトゥイユ	しろいんげんまめ ベーコン チーズ	かぼちゃ トマト スツキーニ たまねぎ なす にんにく	じゃがいも オリーブオイル でんぶ				
		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				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎこ あぶら				
まいつき19にちは しよくいくのひ									
20 (木)	○	ツナとえだなの わふうスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ しろいんげんまめ ツナ ベーコン	えだな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめ スパゲティ あぶら	567	24.3	21.1	2.53
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ 	じゃがいも さとう あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん セラチン		さとう				
21 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	582	28.4	20.4	2.19
		チゲどうふどんのく	だいす とうふ ぶたにく みそ	しらたき にら たまねぎ ほうさい パプリカ しょうが にんにく	でんぶ さとう ごま ごまあぶら				
		タケジャンスープ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ だいこん もやし しいたけ にんにく					
		ベビーチーズ	チーズ						
24 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	571	27.5	15.6	2.32
		いかのかりんあげ	いか		さとう あぶら でんぶ				
		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				
		とんじる	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも				
		ひとくちレモンゼリー		レモン	さとう				
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	680	28.2	24.9	1.92
		タンドリーチキン(ごまいり)	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく トマト	さとう ごま				
		えだまめとコーンのサラダ		にんじん えだまめ とうもろこし 	さとう あぶら				
		ミネストローネスープ	しろいんげんまめ こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ					
		れいどうみかん		みかん					
26 (水)	○	たんたんふうつけめん (ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいす とうにゅう ぶたにく みそ	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	ちゃんぽんめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	606	26.3	26.0	2.83
		にらともやしのちゅうかあえ		にら にんじん もやし にんにく	さとう ごまあぶら				
		チーズドッグ	たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
27 (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	582	21.4	30.3	2.02
		ひじきとおおだいのサラダ	あおだいす 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 パター あぶら				
		スナックアーモンド			アーモンド				
28 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	601	24.2	19.0	2.04
		やきぎょうざ(1こ)	ぶたにく とりにく だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが	ラード でんぶ さとう こむぎこ あぶら みずあめ				
		ちゅうかサラダ		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	さとう ごま ごまあぶら				
		なつやさいのマーボーどうふ	だいす とうふ ぶたにく みそ	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	でんぶ さとう ごまあぶら				

※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)めん料理のスパゲッティなど★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。 ※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(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	603	24.7	21.2	2.20
-------	-----	------	------	------