

令和6年06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礼キ	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					
3 (月)	○	ご飯		牛乳				米	730	31.2	16.7	2.38	
		赤魚の煮つけ	赤魚					砂糖 水あめ					
		じゃが芋ごま和え	味噌		小松菜 にんじん			じゃが芋 砂糖 ごま					
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ		でん粉					
		ドライブルー				ブルー							
4 (火)	○	ご飯		牛乳				米	750	29.6	20.2	2.71	
		ごまの唐揚げ(2本)	ごま	青のり				でん粉 コーンスターチ 油					
		豚肉と新ごぼうのしぐれ煮	豚肉		にんじん	しらたき ごぼう しょうが		砂糖 ごま 油					
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		玉ねぎ えのきたけ		じゃが芋					
		冷凍みかん				みかん							
5 (水)	○	ご飯		牛乳				米	805	22.0	28.1	2.22	
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ しょうが しいたけ 玉ねぎ		はるさめ 砂糖 米粉 小麦粉 でん粉 粉あめ					
		パンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし		はるさめ 砂糖					
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが		ワンタンの皮					
		ターメリック(カレー粉)ライス		牛乳				米					
6 (木)	○	鶏肉のクリームソース	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし エリンギ	米粉	バター 油	757	28.0	24.7	2.40	
		梅ドレッシングサラダ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり もやし うめ りんご	砂糖 でん粉	油					
		梅の日											
7 (金)	○	キャラットパン		牛乳	にんじん			キャラットパン	756	29.1	28.8	1.90	
		パプリカガリルチキン	鶏肉	ヨーグルト	パプリカ	にんにく		砂糖					オリーブオイル
		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 パセリ	玉ねぎ とうもろこし		じゃが芋					バター 油
		あじさいポンチ				みかん缶 パイン 黄桃 ぶどう	砂糖	ナタデココ(コナツツ)					
10 (月)	○	鮭わかめごはん	さけ	牛乳 わかめ				米 砂糖	775	30.9	24.0	3.42	
		厚焼き卵	卵 昆布					砂糖 でん粉					油
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖					油
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 玉ねぎ えのきたけ							
11 (火)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	765	28.5	16.3	2.65	
		チキンカレー	白いんげん豆 大豆 鶏肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく		じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉					油 ココア
		海藻サラダ(青じそドレッシング)		くきわかめ わかめ 寒天 桜草 昆布 すぎのり	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし		砂糖					
		マスカットゼリー				マスカット		砂糖 水あめ					
12 (水)	○	ご飯		牛乳				米	785	34.1	22.1	2.72	
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			しいたけ しょうが にんにく		砂糖					油
		ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん ほうれん草	もやし		砂糖					ごま ごま油
		トック入りスープ	鶏肉	昆布	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ		トック(米)					
13 (木)	○	食パン		牛乳				パン	742	34.3	28.8	2.99	
		キャラメルクリーム		練乳				水あめ 砂糖 でん粉					
		ますのアクアパッツァ風焼き	ます		バジル トマト	にんにく レモン							オリーブオイル 油
		バジルポテト	魚肉ソーセージ	チーズ	バジル	玉ねぎ にんにく		じゃが芋 砂糖 でん粉					油 オリーブオイル
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ		ハートパスタ(アレルギーフリー)					油
14 (金)	○	ご飯		牛乳				米	746	27.3	21.2	2.70	
		味付けのり		のり				砂糖					
		鯛の梅煮	鯛			うめ		砂糖 でん粉					
		枝豆と野菜の和え物			にんじん	枝豆 キャベツ もやし		砂糖					
		芋団子汁	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ		じゃが芋 でん粉 小麦粉					油

歯と口の健康週間
4~10日

梅の日

図書コラボ給食

ポンチにはナタデココとぶどうゼリーが入っています

15日は、千葉県民の日
枝豆の日

令和6年06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礼キ	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					
17 (月)	○	ご飯		牛乳				米	780	27.0	23.5	2.81	
		鯖の味噌煮	さば 味噌					砂糖					
		野菜のごま昆布和え		塩昆布	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ							ごま
		けんちん汁	豆腐	昆布	にんじん	ごんにやく ごぼう 大根 ねぎ							ごま油
		水まんじゅう	金時豆 大手亡豆	寒天				砂糖 本くず粉 わらび粉 でん粉					
18 (火)	○	中華風炊き込みご飯	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ		米 砂糖 でん粉	771	26.9	22.0	3.28	
		豚肉と野菜のオイスター炒め	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが		じゃが芋 でん粉 砂糖					ごま油
		あべかわさつま芋(2個)	きな粉					さつま芋 砂糖					油
		中華卵コーンスープ	白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵		小松菜	玉ねぎ どうもろこし		でん粉					
19 (水)	○	コッペパン(縦スライス)		牛乳				コッペパン	752	31.2	31.3	3.31	
		コロコロサーモンフライ	からふとます					パン粉 小麦粉 でん粉					油
		夏野菜のラタトゥイユ	白いんげん豆 ベーコン	チーズ	かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく		じゃが芋 でん粉					オリーブオイル
		ABCマカロニ入りスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム		マカロニ					
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉					油
20 (木)	○	ツナと江戸菜の和風スパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳	江戸菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく		米 スパゲティ	675	28.7	24.9	2.99	
		味噌ドレッシングサラダ	味噌		にんじん	きゅうり どうもろこし 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖					油
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖					
21 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	762	35.1	23.5	2.73	
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら	しらたき 玉ねぎ はくさい にんにく しょうが		でん粉 砂糖					ごま ごま油
		タッケジャンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 もやし しいたけ にんにく							
		ベビーチーズ		チーズ									
24 (月)	○	ご飯		牛乳				米	724	33.1	18.0	2.91	
		いかのかりん揚げ	いか					砂糖 でん粉					油
		のり和え		のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ		砂糖					
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが		じゃが芋					
		ひとくちレモンゼリー				レモン		砂糖					
25 (火)	○	ご飯		牛乳				米	858	34.1	29.3	2.43	
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト	トマト	しょうが にんにく		砂糖					ごま
		枝豆とコーンのサラダ			にんじん	枝豆 どうもろこし		砂糖					油
		ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン	昆布	トマト にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ							
		冷凍みかん				みかん							
26 (水)	○	担々風つけ麺(ちゃんぽん麺)	大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳	チンゲン菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		ちゃんぽん麺 砂糖	777	33.3	33.2	3.70	
		にらともやしの中華和え			にら にんじん	もやし にんにく		砂糖					ごま油
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク				砂糖 小麦粉					油
27 (木)	○	ココア揚げパン		牛乳				パン 砂糖	750	26.6	36.4	2.71	
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ							ごま 油
		キャロットポタージュ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ		米粉 じゃが芋					バター 油
		スナックアーモンド											アーモンド
28 (金)	○	ご飯		牛乳				米	784	30.4	23.0	2.63	
		焼きぎょうざ(2個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが		でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ					油 ラード
		中華サラダ			にら にんじん	きゅうり 切干大根 もやし にんにく		砂糖					ごま ごま油
		夏野菜の麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		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		でん粉 砂糖					ごま油

岐阜県郷土料理
16日は、和菓子の日

毎月19日は
食育の日

※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。
 ※別記号は()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、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/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I礼キ-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	762	30.0	24.8	2.79
-------	-----	------	------	------