

令和7年09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初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3 (水)	○	ラトウイユスパゲティ (スパゲティ) わかめサラダ レモンマフィン	魚・肉・卵・豆 白いんげん豆 大豆 ツナ ベーコン	牛乳・小魚・海藻 牛乳 / チーズ わかめ	緑黄色野菜 かぼちゃ トマト にんじん 赤ピーマン	その他の野菜・果物 セロリー 玉ねぎ なす スズキーニ 黄ピーマン エリンギ にんにく	穀類・いも類・砂糖 スパゲティ 砂糖 でん粉	油脂・種実 オリーブオイル 油 バター	728	29.9	27.2	2.85	
給食開始													
4 (木)	○	ご飯 中華丼の具 (うずら卵・いか入り) ワンタンスープ 味付け小魚	大豆 なたと いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 /	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが	米	でん粉 砂糖	ごま油 油	769	37.9	19.3	3.22
5 (金)	○	丸パン(横スライス) 鱈のコーンフレークフライ (ソース) コールスローサラダ さつま芋の米粉シチュー	鱈 大豆	牛乳 /	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	パン	コーンフレーク パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	油 ショートニング	787	33.9	28.1	3.02
8 (月)	○	ご飯 秋刀魚の紅葉煮 磯香和え じゃが芋とわかめの味噌汁 ひとくちぶどうゼリー	秋刀魚	牛乳 /	パプリカ	大根	米	砂糖 でん粉		726	26.5	23.4	2.47
9 (火)	○	ひじきご飯 厚焼き卵 秋野菜の煮物 沢煮椀 ドライブルー	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 / ひじき	にんじん	ごぼう れんこん	米 こんにやく 砂糖	砂糖 でん粉	油	747	36.1	17.7	3.40
重陽の節句献立													
10 (水)	○	ぶどうパン 鮭のチーズパン粉焼き ポテトと枝豆のサラダ ABCマカロニ入りスープ 黒糖大豆	鮭	牛乳 /	パセリ バジル	玉ねぎ	パン	パン粉	オリーブオイル	751	33.8	24.1	3.16
11 (木)	○	麦ご飯 五目鶏そぼろ丼の具 磯ポテト 秋なすの味噌汁	大豆 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		773	32.2	21.0	2.84
12 (金)	○	ご飯 焼きぎょうざ にらともやしのナムル 中華卵コーンスープ すだちゼリー	豚肉 大豆	牛乳 /	にら にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	米	小麦粉 でん粉	ラード ごま油	737	23.2	17.8	2.54
16 (火)	○	ご飯 おかかふりかけ ししゃもの唐揚げ 葱ソース (2本) じゃが芋のカレーそぼろ煮 なめこの味噌汁	かつお節	牛乳 /	抹茶	ねぎ レモン	米	でん粉 砂糖	油	755	33.2	23.1	3.12
17 (水)	○	麦ご飯 秋味カレー こんにやく入りサラダ 冷凍みかん	大豆 鶏肉	牛乳 /	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ みかん	米 麦	さつま芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア	797	26.1	17.0	2.39

令和7年09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補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18(木)	○	黒糖パン 鶏肉とひよこ豆のトマト煮込み パインサラダ ヨーグルト	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
			ひよこ豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	セロリー 玉ねぎ にんにく	パン 黒糖	じゃが芋 砂糖 でん粉	756	32.4	22.3	2.47
					にんじん	キャベツ きゅうり パイン	砂糖	オリーブオイル				
			ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖	油				
19(金)	○	ご飯 豚肉の生姜炒め 揚げ里芋の味噌だれかけ かきたま汁 柏の梨		牛乳			米		775	32.2	21.1	2.44
			豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉	油				
			味噌				でん粉 里芋 砂糖	油				
			豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
						梨						
22(月)	○	ご飯 いかのかりん揚げ 五目きんぴら 豚肉と小松菜の味噌汁 巨峰		牛乳			米		753	32.4	19.1	2.91
			いか				でん粉 砂糖	油				
			さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく 砂糖	油				
			豚肉 味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 えのきたけ	さつま芋					
						ぶどう(巨峰)						
24(水)	○	ご飯 鱈の揚げ煮 ゆかり和え 呉汁 ベビーチーズ		牛乳			米		701	32.1	18.7	2.66
			鱈				でん粉 砂糖	油				
					赤しそ		砂糖 でん粉					
			大豆 豆乳 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	こんにやく じゃが芋					
				チーズ								
25(木)	○	きな粉揚げパン ポテトとベーコンのチーズ煮 肉団子と野菜のスープ スナックアーモンド	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	734	29.2	30.9	2.73
			白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋	バター				
			鶏肉 豚肉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ でん粉 水あめ	油 大豆油				
							アーモンド					
26(金)	○	けんちんうどん(うどん) 焼き信田(具入りいなり) じゃが芋の味噌和え おはぎ	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋	ごま油	646	29.9	22.6	3.50
			鱈 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 でん粉	油				
			味噌		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
			小豆	寒天			砂糖 もち粉 麦芽糖					
29(月)	○	ご飯 鯉フライ のり和え さつま芋の豚汁(めった汁)		牛乳			米		737	31.0	19.4	2.41
			鯉 大豆			しょうが	パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	油 ショートニング				
					のり	江戸菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖				
			豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにやく さつま芋					
30(火)	○	麦ご飯 チゲ豆腐丼の具 フルーツ白玉パンチ(炭酸飲料)		牛乳			米 麦		799	29.1	20.1	1.83
			大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん パプリカ	玉ねぎ ほうさい しょうが にんにく	しらたき でん粉 砂糖	ごま ごま油				
						パイン 黄桃	白玉餅	ナタデココ(ココナッツ) 砂糖				

毎月19日は食育の日

お彼岸

石川県郷土料理

平均栄養量	748	31.2	21.8	2.78
-------	-----	------	------	------

※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。

※別配缶は()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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満で

まいにち きゆうしょく くふう
毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

せいカツ せいの
生活リズムを整えよう

たの た
楽しく食べられる
ふん い き つく
雰囲気を作ろう!

みんな で いっしょ
みんなで一緒に
たの わだい えら
楽しめる話題を選ぼう!

「おいしい!」はたの
食べるまほうの言葉!



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

