

令和7年05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群 Kcal	たんぱく g	しつつ g	しょくえん そうとう りょう
1 (木)	O	まるパン(ヨコスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	590	26.1	20.8	2.43
		いとよりだいの クリームチーズつつみフライ	いとよりだい、だいす クリームチーズ	レモン	パンこむぎこさとうでんぶん コーンフラワーあぶらショートニング				
		コールスローラダ		キャベツきゅうりとうもろこし	さとうあぶら				
		カレースープ	だいすとりにく	にんじんだいこんたまねぎりんごレモンえのきたけ しょうがにんにくバセリ	じやがいもあぶら				
		まっちゃんプリン(たまごなし)	とうにゅう	まっちゃん	みすあめさとうでんぶん				
2 (金)	O	にらぶたん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいす ぶたにく	にらたまねぎもやし	こめむぎでんぶんさとうごまあぶら	642	28.6	17.8	1.97
		どうふとあぶらあげのみぞし	とうふあぶらあげこんぶ みぞ	こまつなにんじんねぎ	こめばくがとうさとうみすあめ				
		かしわもち	あずき		でんぶん				
7 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	645	25.6	21.7	2.09
		ユーリンチー	とりにく	ねぎしようがにんにく	でんぶんさとうごまあぶらあぶら				
		ちゅうかあえ		ほうれんそうキャベツもやし	さとうごまごまあぶら				
		とんこつワンタンスープ	だいすとうにゅうわかめ ぶたにく	にんじんたまねぎもやしにんにく	ワンタンのかわ				
8 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	27.8	16.7	1.87
		あじのねぎみそやき	あじみそ	ねぎ	さとう				
		いそかあえ	のり	こまつなキャベツもやし	さとう				
		すまじる(たまごりり)	こんぶさつまあげとりにく	にんじんきぬさやごぼうたまねぎえのきたけ	でんぶん				
		フルーツミックスゼリー		りんごふどうパイントモ	さとう				
9 (金)	O	ミートソースパゲティ (パゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいす ぶたにくチーズ	トマトにんじんセロリーたまねぎグリンピースにんにく	パゲティあぶらバター	592	26.3	23.5	1.61
		ポテトサラダ		にんじんきゅうりとうもろこし	じやがいもさとうあぶら				
		スナックアーモンド			アーモンド				
12 (月)	O	たけのこごはん	ぎゅうにゅう／ とりにくあぶらあげ	たけのこ	こめあぶらさとう	615	23.6	19.1	2.50
		チーズかまぼこしんりょくあけ	たらチーズ	まっちゃんとうもろこし	あぶらこむぎこでんぶんさとう コーンフラワー				
		しんごぼうとのさに	こんぶかつおふし	にんじんさやいんげんごぼうだいこん					
		かきたまじる	とうふとりにくたまご	ほうれんそうねぎえのきたけ	ふ(こむぎ)でんぶん				
		アセロラゼリー	かんてん	アセロラレモン	さとうみすあめ				
13 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	581	25.9	16.7	2.27
		ほきのレモンパンこやき	ほき	バセリレモン	パンこあぶらマヨネーズ(たまごなし)				
		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たまねぎ	さとうあぶら				
		にぐだんごとかぶのスープ	とりにくぶたにく	にんじんかぶのかぶえのきたけしょうがたまねぎ	でんぶんさとう				
		こくとうだいす	だいす		こくとうさとうかんはいここむぎこ あぶら				
14 (水)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめむぎ	633	22.6	22.1	2.41
		かじょうどうふ	なまあげぶたにくみそ	にらにんじんキャベツたまねぎしいたけ しょうがにんにく	でんぶんさとうごまあぶら				
		すいぎょうざのスープ	わかめぶたにくゼラチン だいす	にんじんねぎもやしキャベツ しょうがにんにく	こむぎこさとうコーンスタークあぶら ごまあぶらラードでんぶん				
15 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめむぎ	651	25.1	19.8	2.11
		ポークカレー	しろいんげんまめだいす ぶたにく	にんじんたまねぎ しょうがにんにくトマトかぼちゃ	じやがいもこめこさとうでんぶんあぶら ココアこむぎこ				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツきゅうりもやしレタス	ごまごまあぶら				
		かわちばんかん(かんきつ)		かわちばんかん					
16 (金)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	644	22.9	21.1	2.28
		デミグラスソースハンバーグ	とりにく	たまねぎ	さとうラードパンこあぶら				
		パインサラダ		こまつなにんじんパイン	ごんにゃくさとうあぶら				
		フィッシュソーセージいり コーンチャウダー	とうにゅうフィッシュソーセージ チーズぎゅうにゅうなまクリーム	ブロッコリーたまねぎとうもろこしマッシュルーム	こめじやがいもバター				

令和7年05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社サ- ン	たんばく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
19 (月)	O	ごはん レバーいりつくな(2こ) じやがいものみぞダレあえ さわにわん ベビーチーズ	ぎゅうにゅう/ とりにく とりレバー たいす みそ こんぶ ぶたにく チーズ	おもに体をつくるものとなる たまねぎ ショウガ キャベツ キュウリ にんにく にんじん ごぼう だいこん だけのこ えのきたけ	おもにエネルギーのもとになる パンこ でんぶん さとう こま あぶら ラード じやがいも さとう こまあぶら にんじん ごぼう だいこん だけのこ えのきたけ	Kcal g g g	25.7 22.3 2.38		
20 (火)	O	ブランコッペパン スペインふうオムレツ アスパラガスのサラダ ポークピーンズ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ たまご ベーコン グリーンアスパラガス トマト かたくちいわし	パン じやがいも でんぶん あぶら さとう あぶら さとう	592	30.6	23.5	2.56	
21 (水)	O	ごはん さばのしょうがに いんげんのごまあえ すったてじる	ぎゅうにゅう/ さば いんげん だいす どうふ どうにゅう こんぶ わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん さとう こま ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きくらげ しょうが ごんにゃく	612	25.7	22.8	2.61	
22 (木)	O	ごはん いかのチリソースつつみフライ チンジャオロースー <sup>ー</sup> はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ いか たいす ぶたにく どうふ わかめ とりにく ヨーグルト かんてん ゼラチン	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら コーンフラワー ショートニング でんぶん さとう こまあぶら でんぶん はるさめ さとう	630	26.8	16.3	2.31	
23 (金)	O	ごはん めばるのスタミナやき とりじゃが あぶらあげとはるだいこんの みぞしる ドライブルーン	ぎゅうにゅう/ めばる とりにく どうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ フルーン	こめ さとう じやがいも さとう だいこん ねぎ しめじ さとう	606	29.4	16.6	2.13	
26 (月)	O	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) キャベツのこんぶあえ とんじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ ししゃも こんぶ どうふ こんぶ ぶたにく みそ ぶどう	こめ でんぶん あぶら でんぶん あぶら ごんにゃく じやがいも さとう	592	25.1	20.3	2.39	
27 (火)	O	キャロットピラフ とりにくのトマトソース じやがいもとピーマンの ガーリックソテー <sup>ー</sup> オニオンスープ(たまご入り)	ぎゅうにゅう/ とりにく たいす とりにく ピーマン にんにく ベーコン たまご	こめ あぶら さとう オリーブオイル あぶら じやがいも あぶら マカロニ あぶら	628	26.1	22.5	2.69	
28 (水)	O	ごもくそぼろどん(むぎごはん) もちいりたぬきじる アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう/ だいす とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかめ さつまあげ かたくちいわし	こめ むぎ さとう あぶら ごんにゃく もち アーモンド さとう でんぶん	628	26.9	18.3	2.06	
29 (木)	O	ごはん のりぶりかけ かつおコロッケ(ソース) きゅうりのうめじそあえ とりにくとうやどうふの みぞしる	ぎゅうにゅう/ かつおぶし のり かつお かつおぶし たいす きゅうり こうやどうふ とりにく みそ	こめ さとう でんぶん あぶら じやがいも パンこ さとう こむぎこ コーンフラワー マヨネーズ(たまごなし) ショートニング でんぶん さとう でんぶん しらたき	581	21.4	19.4	2.49	
30 (金)	O	しょうゆラーメン (ちゃんぽんめん) ターサイバオズ ちゅうかごまあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう/ こんぶ わかめ ぶたにく ぶたにく とりにく ひじき にんじん レモン	ちやんぽんめん ごまあぶら でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら ラード さとう ごま ごまあぶら さとう みずあめ はちみつ	614	22.3	19.8	2.82	

※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/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

613 25.7 20.0 2.30

このじきにとれるかつおを「はつがつお」といいます。