

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	1人あたり	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			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	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	590	26.1	20.8	2.43
		いとよくだいの クリームチーズつつみフライ	いとよくだい だいず クリームチーズ	レモン	パンこ 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				
		コールスローサラダ		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	だいず 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 パセリ	じゃがいも 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	みずあめ さとう でんぶん				
									はちじゅうはちやに ちなんだデザート
2 (金)	○	にらぶたどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく	にら たまねぎ もやし しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら	642	28.6	17.8	1.97
		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 みそ	ごまつな にんじん ねぎ しいたけ					
		かしわもち	あずき		こめこ ばくがとう さとう みずあめ でんぶん				
									5がつ5にちは こどものひ
7 (水)	○	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 しょうが 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	だいず 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)	○	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	ごまつな キャベツ もやし	さとう				
		すましじる(たまごいり)	こんぶ さつまあげ とりにく たまご	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 ぶどう バイン もも	さとう				
9 (金)	○	ミートソーススパゲティ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ だいず 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	スパゲティ 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	じゃがいも さとう あぶら				
		スナックアーモンド			アーモンド				
12 (月)	○	たけのごはん	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よくあげ	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				
		しんごぼうのとき	こんぶ かつおぶし	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 みずあめ				
13 (火)	○	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	パセリ 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				
		にくだんごとかぶのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん かぶのは かぶ えのきたけ しょうが たまねぎ	でんぶん さとう				
		こくとうだいず	だいず		こくとう さとう かんばいこ こむぎこ あぶら				
14 (水)	○	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 だいず	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 コーンスターチ あぶら ごまあぶら ラード でんぶん				
15 (木)	○	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 だいず 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	じゃがいも 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)	○	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				
		バインサラダ		ごまつな にんじん バイン	こんにやく 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	こめこ じゃがいも 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材料* Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょうえん そうとう 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				
19 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	609	25.7	22.3	2.38
		レバーいりつくね(2こ)	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう ごま あぶら ラード				
		じゃがいものみそダレあえ	みそ	キャベツ きゅうり にんにく	じゃがいも さとう ごまあぶら				
		さわにわん	こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん たけのこ えのきたけ					
		ベビーチーズ	チーズ						
20 (火)	○	ブランコッペパン	ぎゅうにゅう／		パン	592	30.6	23.5	2.56
		スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	ピーマン ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぶん あぶら				
		アスパラガスのサラダ		グリーンアスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン バジル	さとう あぶら				
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	トマト たまねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	さとう				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
21 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	612	25.7	22.8	2.61
		さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう でんぶん				
		いんげんのごまあえ		さやいんげん キャベツ もやし	さとう ごま				
		ずったてじる	だいず とうふ とうにゅう こんぶ わかめ ぶたにく みそ	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きくらげ しょうが	こんにゃく				
						ぎふけんきょうどりようり			
22 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	630	26.8	16.3	2.31
		いかのチリソースつつみフライ	いか だいず	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	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				
		チンジャオロースー	ぶたにく	ピーマン たけのこ もやし しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら				
		はるさめスープ	とうふ わかめ とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ	でんぶん はるさめ				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	606	29.4	16.6	2.13
		めばるのスタミナやき	めばる	しょうが にんにく	さとう				
		とりじゃが	とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう				
		あぶらあげとはるだいこんの みそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	だいこん ねぎ しめじ					
	ドライブルーン		ブルーン						
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	592	25.1	20.3	2.39
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		でんぶん あぶら				
		キャベツのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり もやし					
		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 ねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
27 (火)	○	キャロットピラフ	ぎゅうにゅう／ とりにく だいず	にんじん あかピーマン とうもろこし	こめ あぶら	628	26.1	22.5	2.69
		とりにくのトマトソース	とりにく	トマト たまねぎ にんにく パセリ	さとう オリーブオイル あぶら				
		じゃがいもとピーマンの ガーリックソテー		ピーマン にんにく	じゃがいも あぶら				
		オニオンスープ(たまごいり)	ベーコン たまご	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ	マカロニ あぶら				
28 (水)	○	ごもくそぼろどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいず とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	628	26.9	18.3	2.06
		もちいりたぬきじる	あぶらあげ こんぶ わかめ さつまあげ	えどな にんじん だいこん しいたけ	こんにゃく もち				
		アーモンドこざかな	かたくちいわし		アーモンド さとう でんぶん				
29 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	581	21.4	19.4	2.49
		のりふりかけ	かつおぶし のり	まつちや	さとう でんぶん				
		かつおコロッケ(ソース)	かつお かつおぶし だいず	たまねぎ	あぶら じゃがいも 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				
		きゅうりのうめじそあえ		こまつな キャベツ きゅうり あかしそ うめ	さとう でんぶん				
		とりにくとうやどうふの みそしる	とうやどうふ とりにく みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	しらたき				
30 (金)	○	しょうゆラーメン (ちゃんぽんめん) タアサイバオズ	ぎゅうにゅう／ こんぶ わかめ ぶたにく	たけのこ たまねぎ とうもろこし ねぎ もやし にんにく	ちゃんぽんめん ごまあぶら	614	22.3	19.8	2.82
		ちゅうかごまあえ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら ラード				
		はちみつレモンゼリー		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま ごまあぶら				
				レモン	さとう みずあめ はちみつ				

※「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。