
よていこんだてひょう

令和7年04月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 値 kcal	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う た う り や う
			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	Kcal	g	g	g
9 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	635	30.1	19.9	2.40
		小アジの唐揚げ	小アジ		米粉 でん粉 大豆油				
		豚じゃが	豚肉	人参 玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		真だくさんの味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ	人参 大根 長葱 白菜					
		いり大豆	大豆						
11 (金)	○	中華丼	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉	人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	621	27.4	19.4	2.14
		もやしと春雨のサラダ	大豆	人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 サラダ油				
		豆腐の四川スープ	豆腐 わかめ 鶏肉	長葱	でん粉				
		イチゴミルクゼリー	アガー 牛乳	いちご	砂糖 生クリーム				
		小魚	煮干し						
14 (月)	○	セルフカレーミートサンド	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 鶏肉	玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 サラダ油	600	27.1	25.9	2.17
		ごぼうサラダ		人参 キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖 ごま サラダ油				
		いんげん豆のポタージュ	いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳	人参 セロリ 玉葱	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		白糖アーモンド			砂糖 アーモンド				
15 (火)	○	枝豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん	枝豆	米 麦 ごま	588	25.4	19.0	2.36
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	人参 さやいんげん 生姜 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 ごんにゃく 砂糖 サラダ油				
		ひじきと彩り野菜の和え物	ひじき ライトツナフレーク	人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	きび砂糖				
		かきたま汁	豆腐 卵	小松菜 長葱 えのきたけ しめじ					
16 (水)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう／ みそ 油揚げ 豚肉	小松菜 人参 玉葱 長葱 えのきたけ	うどん サラダ油	599	26.5	22.2	2.18
		ツナ和え	青大豆 ライトツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり ゆず果汁	きび砂糖 ごま				
		チーズ入り蒸しパン	豆乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	634	27.6	21.8	2.19
		いわしの蒲焼き	鯖	生姜	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		ごま和え		人参 ほうれん草 白菜 もやし	きび砂糖 ごま				
		なめこ汁	豆腐 みそ わかめ	長葱 なめこ					
		ブルーン		ブルーン					
18 (金)	○	マーボー豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	591	26.4	20.4	2.31
		ナムル		小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖 ごま ごま油				
		うすらの卵入り五目中華スープ	鶏肉 うすら卵	玉葱 干し椎茸	でん粉				
		冷凍パン		冷凍パン					
21 (月)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油 チャツネ	669	21.8	20.6	1.60
		ひじきと大豆サラダ	大豆 ひじき	人参 キャベツ	砂糖 サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 洋なし缶 バイン缶 白桃缶 りんご缶	砂糖				
		小魚	煮干し						
22 (火)	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく レモン果汁 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油	646	23.4	23.7	2.37
		バジルドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	ごま サラダ油				
		手作りメープルマフィン	牛乳		ミックス粉 メープルシロップ マーガリン サラダ油				
23 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	27.0	16.9	2.29
		ふりかけ(いそわかめ)	わかめ あおさ かつお削り節 のり	しその葉	でん粉 砂糖				
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		けんちん汁	さといも 豆腐 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 白菜	ごんにゃく サラダ油				
		晩柑(柑橘果物)		晩柑					



よていこんだてひょう



令和7年04月

柏市立柏第六小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I単位*	たんぱくしつ	ししつ	しよくえん 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				
24 (木)	O	ビビンバ	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 にんにく もやし	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	588	23.7	16.4	2.24
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
		いり大豆	大豆						
25 (金)	O	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	616	30.1	20.4	2.30
		たらこのトマトソースかけ	鯖	トマト缶 玉葱 にんにく	でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		マカロニサラダ		人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	マカロニ サラダ油				
		小松菜と卵のスープ	ベーコン 卵	小松菜 人参	でん粉				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
28 (月)	O	チキンピラフ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦 砂糖 サラダ油	589	25.3	20.7	2.33
		ポテトのチーズ焼き	牛乳 チーズ	パセリ	じゃが芋				
		卵入りほうれん草のスープ	ベーコン 卵	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	でん粉				
		ひとくちぶどうゼリー			ゼリー				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
30 (水)	O	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	608	30.1	23.9	2.27
		鯖フライ	鯖		小麦粉 パン粉 大豆油				
		ハチミツ入りドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		米粉のシチュー	大豆 豆乳 ベーコン	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	米粉 じゃが芋 サラダ油				

※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。

※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I単位*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

612 26.6 20.8 2.23



給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。



- 給食調理は昨年度に引き続き、「フジ産業」の調理スタッフが心を込めて作ります。よろしくお願ひいたします。
- 給食当番が白衣とぼうしをかぶり、給食の準備をします。週末には持ち帰りますので、洗濯をして次の週の初めに持たせてください。ご協力よろしくお願ひいたします。
- 諸事情で給食を止める場合は担任へ連絡をお願いします。市の規定又は食材発注の理由により、受付した日から4日後(土・日・祝日を除く)からの日割りでの返金になります。
- 予定献立表には料理名だけでなく、使用する食品やエネルギー、行事食、郷土料理など色々な情報が載っています。ぜひ、お読みください。

栄養士の
中村 あずさ です

よろしくお願ひします！

給食当番 身じたくチェック

- ☐鼻と口はマスクで隠れている
- ☐帽子から髪の毛が出ていない
- ☐清潔な白衣を着ている
- ☐石けんで手を洗った
- ☐爪は短く切っている

体調が悪い時は先生に伝えましょう！

©少年写真新聞社2025

毎日食えるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。