



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群ギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくさん そらとう りょう g
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる				
9 (水)	O	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 美 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				
		肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 干し椎茸	じらしたき じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		真たくさん味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ	人参 大根 長葱 白菜					
		いり大豆	大豆						
11 (金)	O	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)	O	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 ぎゅうり 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 セロリー 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)	O	枝豆とじゅこのごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん	枝豆	米 美 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 こんにゃく 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 えのきだけ 咸めじ					
16 (水)	O	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 えのきだけ	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)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 美	634	27.6	21.8	2.19
		いわしの蒲焼き	鯿	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							
18 (金)	O	マーポーうどん	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	たら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 美 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				
		うずらの卵入り五目中華スープ	鶏肉 うずら卵	玉葱 干し椎茸	でん粉				
		冷凍パイン		冷凍バイン					
		小魚	煮干し						
21 (月)	O	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 美 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油 チヤツキ	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						
		手作りメープルマフィン							
22 (火)	O	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				
		小魚	煮干し						
		手作りメープルマフィン							
23 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 美	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 のしの葉		でん粉 砂糖				
		鰯の味噌煮	みそ 鰯	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	こんにゃく サラダ油				
		ばんからかんきづきの晩柑(柑橘類)		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エネルギー	たんぱく質	しつつ	しょくさん そらとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
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
		たらのトマトソースかけ	鶏	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
		鮭フライ	鮭		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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。



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。
よろしくお願いいたします。
- 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いいたします。
- 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。

まいにちた 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

きょうしょくどうばんみ 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
- 清潔な白衣を着ている
- 体調が悪い時は先生に伝えましょう！
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切ってある

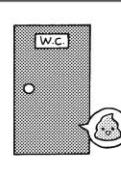
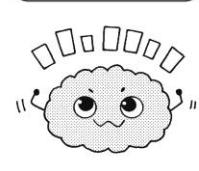
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切ってある

エネルギーになる

体温が上がる

のう脳の働きが活発になる

排便しやすくなる



あさお 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はなく、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。