



よていこんだてひょう  
予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しよ く えん
			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のになる	Kcal	g	g	g
1 (金)	○	ガバオライス	ぎゅうにゅう / ひよこ豆 鶏肉	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉葱 なす にんにく ぶなしめじ	米 麦 ごま油	597	22.3	17.5	2.37
		フォーのスープ	豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸	フォー ごま サラダ油				
		のり塩大豆	大豆 青のり		米粉 大豆油				
		みかん		みかん					
11月は、千産千消デーや柏市市制70周年の記念献立などもりださん。各地の郷土料理も紹介します！給食を通じて食に興味関心がもてると思います(^^)/									
5 (火)	○	梅じゃごはん	ぎゅうにゅう / 小魚ちりめん		米 麦 ごま	591	24.4	20.8	1.61
		肉豆腐	厚揚げ 豚肉	人参 ほうれん草 玉葱 長葱 えのき茸 干し椎茸	ふしらたき てん粉 きび砂糖 サラダ油				
		里芋のみそ汁	みそ 鶏肉	人参 玉葱 にんにく	里芋 サラダ油				
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
6 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	588	25.6	18.6	2.02
		手作りのりの佃煮	のり	密かに人気の「のりの佃煮」です。ごはんがすすみます。	砂糖				
		鰹と牛蒡の旨煮(うずら卵)	鰹 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	てん粉 こんにやく きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油				
		豚じゃが汁	みそ 厚揚げ 豚肉	ほうれん草 長葱	ごま じゃが芋 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
7 (木)	○	セルフチルドック	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 ソーセージ チーズ	トマト缶 ピーマン 玉葱 にんにく	コッペパン サラダ油	603	28.6	21.1	2.81
		コールスローサラダ		人参 キャベツ コーン缶 レモン果汁 パセリ	きび砂糖 サラダ油				
		ポトフ	ひよこ豆 豚肉	かぶ(葉) 人参 さやいんげん かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		りんご		りんご					
		小魚	煮干し						
パンに切り込みをいれましたので、チリやサラダを挟んでいただきます！ポトフは、旬の「かぶ」を使います。柏の特産でもあります。葉には、カルシウムや鉄分を含むので余すことなく使います！									
8 (金)	○	かみかみ大豆ご飯	ぎゅうにゅう / 大豆		米 もち米	571	27.9	20.2	2.06
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		米粉 てん粉 大豆油				
		浦上そば(長崎県)	さつま揚げ 豚肉	人参 ごぼう 大豆もやし	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	厚揚げ みそ	大根 玉葱 えのき茸	ごま				
		みかん		みかん					
浦上そば【長崎県】長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。ポルトガルの宣教師が信徒に栄養をつけるため豚肉をたべさせようと考案された料理です。現在まで浦上地区の家庭料理として食べられています。									
11 (月)	○	きつねうどん	ぎゅうにゅう / 油揚げ 鶏 肉	小松菜 人参 長葱 えのき茸	うどん 砂糖 サラダ油	574	25.9	19.9	2.65
		大豆と鶏肉の五目煮(うずら卵)	大豆 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		ほうれん草蒸しパン	牛乳	ほうれん草	蒸しパンミックス				
		小魚	煮干し						
12 (火)	○	どんどろけし【鳥取県】	ぎゅうにゅう / 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 長葱 干し椎茸	米 麦 砂糖	555	23.0	16.7	2.45
		里芋のごまだれかけ	豚肉	生姜 大根 にんにく	里芋 てん粉 こんにやく きび砂糖 ごま サラダ油				
		すいとん	鶏肉	小松菜 人参 白菜 ぶなしめじ	すいとん サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
【どんどろけし】鳥取県の郷土料理「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることからこの名がつけました。									
13 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	572	27.0	16.2	2.04
		すずきのおろしかけ	すずき	大根	てん粉 砂糖 大豆油				
		野菜の柚子香おえ		小松菜 人参 キャベツ もやし ゆず果汁	砂糖				
		どぎんご汁	ひよこ豆 豆腐 みそ	チンゲン菜 人参 コーン缶 長葱	じゃが芋 バター				
		いり大豆	大豆						
14 (木)	○	五目寿司	ぎゅうにゅう / のり 鶏肉	人参 かんぴょう 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	520	20.8	15.0	2.47
		ぐる煮【高知県】	厚揚げ 鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 れんこん	こんにやく 里芋 きび砂糖 サラダ油				
		かきたまそうめん汁(卵)	卵	生姜 長葱 えのき茸	そうめん てん粉				
		りんご		りんご					
【ぐる煮】高知県の郷土料理「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」「みんな」といった意味があり、さまざまな具材を一緒に煮こむことに由来しています。冬が旬の根菜を使います。									
15 (金)	○	米粉パン	ぎゅうにゅう /		米粉パン	534	27.0	19.4	2.30
		ポークビーンズ	いんげん豆 大豆 レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油				
		バリバリサラダ		赤ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリー 玉葱	ワンドンの皮 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
バリバリの正体は…ワンドンの皮です！バリバリになるように油で揚げます！									

光  
っ  
子  
発  
表  
会

ひ に ち	牛 乳	予定献立表			E レ キ ル	たん ぱ く し つ	し つ	し よ く え ん
		あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)				
こんだてめい		おもとに体をつくるものになる			おもとにエネルギーのものになる			
18 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /	米 麦	636	30.3	18.1	2.41
お 祝 い ウ イ ク		手作りかぶの葉ふりかけ	かつお節	かぶ(葉)	【柏市市制70周年お祝いウイーク】 給食に柏市産の野菜を取り入れます！お いしい柏の野菜を味わい、食べて柏市を お祝いしましょう！ 昭和29年11月16日に柏市は、人口4万 3千人のまちとして誕生しました。高度経 済成長期に急激に発展し、現在では人口 43万人、県内有数の中核的な都市にな りました。そして、令和6年11月15日に 市制施行70周年を迎えます。			
		ねぎだくジュースから揚げ	鶏肉	生姜 にんにく 長葱	千産千消デー 地場産物を味わおう！			
		小松菜のマスタード和え	ツナ	小松菜 人参 キャベツ ぶなしめじ	砂糖 ごま ごま油			
		かぶねぎ豚汁(光っ手考案)	豆腐 みそ 豚肉	人参 かぶ ごぼう 長葱	でん粉 砂糖 ごま油 大豆油			
		みかん		みかん	じゃが芋 こんにやく サラダ油			
19 (火)	○	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう /	米 麦 さつまいも	571	27.1	20.2	2.35
お 祝 献 立		鮭のもみじ焼き	みそ 鮭	人参 パセリ	マヨネーズ			
		チンゲン菜のごまあえ		チンゲン菜 キャベツ もやし	砂糖 ごま			
		大根のみそ汁	みそ 厚揚げ わかめ	小松菜 大根 玉葱				
		いり大豆	大豆					
		赤飯	ぎゅうにゅう / 小豆		米 もち米 ごま			
20 (水)	○	柏幻想ポークメンチカツ	柏幻想ポークメンチカツ	にんにく	656	23.8	21.8	2.80
お 祝 献 立		ひじきと彩り野菜の和え物	ひじき ツナ	人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	大豆油			
		かぶのすり流し汁	豆腐 鶏肉	かぶ(葉) 人参 かぶ 長葱 えのき茸	きび砂糖			
		柏の梨ゼリー		柏市食育キャラクター 光小の食器にもプリントされています！	でん粉 柏の梨ゼリー			
21 (木)	○	ポークねぎレン草カレーライス	ぎゅうにゅう / レン豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱	626	22.1	20.2	2.23
お 祝 献 立		柏のかぶサラダ	チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	米 小麦粉 じゃが芋			
		みかん	ハム	みかん	バター サラダ油			
		小魚	煮干し		きび砂糖 サラダ油			
22 (金)	○	味噌煮込みうどん	ぎゅうにゅう / 油揚げ みそ なんと 鶏肉	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	523	26.0	16.5	2.44
お 祝 献 立		いかの五色揚げ煮	大豆 いか	人参 ビーマン 生姜 にんにく	うどん きび砂糖			
		ヨーグルト	ヨーグルト		でん粉 さつまいも 砂糖 ごま油 大豆油			
25 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /	米 麦	616	26.9	18.1	2.56
お 祝 献 立		鯖の生姜煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖			
		小松菜の五目炒め	さつまいも揚げ 豚肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ もやし 干し椎茸	春雨 砂糖 ごま サラダ油			
		せんべい汁【青森県】	鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 南部せんべい			
		りんご		りんご				
26 (火)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう / レン豆 ツナ 鶏肉	人参 ビーマン 赤ピーマン 玉葱 コーン缶	590	22.3	16.5	1.84
お 祝 献 立		カレースープ	チーズ	人参 セロリー 玉葱 にんにく パセリ	米 麦 サラダ油			
		フルーツ白玉	ひよこ豆 豚肉 うずら卵	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	じゃが芋 でん粉 サラダ油			
		アーモンド小魚	煮干し		白玉餅 砂糖			
					アーモンド			
27 (水)	○	高津のとり飯【八千代市】	ぎゅうにゅう / 鶏肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	564	22.9	16.8	2.14
お 祝 献 立		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油			
		かきたま汁(卵)	豆腐 みそ 卵	にら 玉葱 えのき茸	でん粉			
		みかん		みかん				
28 (木)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう / 大豆 いんげん豆 高野豆腐 みそ 豚肉	トマト缶 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	654	28.6	25.0	3.03
お 祝 献 立		キャベツのごまドレサラダ		人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もやし	スパゲティ きび砂糖 サラダ油			
		スコーン(チーズ)	牛乳 チーズ		きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油			
		小魚	煮干し		小麦粉 砂糖 バター			
29 (金)	○	わかめご飯	ぎゅうにゅう / わかめ	米 麦 ごま	575	27.7	20.1	2.23
お 祝 献 立		鮭の竜田揚げ大根小松菜あんかけ	鮭	小松菜 人参 大根 玉葱	でん粉 大豆油			
		いも煮汁	厚揚げ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 長葱 白菜 ぼんしめじ	里芋 こんにやく きび砂糖 ごま油 サラダ油			
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド			

※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。

平均栄養量	586	25.5	18.9	2.34
-------	-----	------	------	------