

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (木)	○	えびピラフ	えび	牛乳／	人参	玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	770	35.3	22.7	3.51
2 年 な し		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		茎わかめ入りサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜	玉葱 とうもろこし	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		冷凍りんご				りんご						
2 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		828	34.5	26.3	3.32
2 年 な し		鯖の甘露煮	サバ			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖					
		カレーきんぴら	豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	大豆油 サラダ油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		大根と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ			大根 えのきたけ						
5 (月)	○	きのこピラフ	豚肉	牛乳／	パセリ	玉葱 マッシュルーム しめじ	米 麦	バター サラダ油	725	28.0	27.0	2.98
2 年 な し		◆ししゃものレモン揚げ		ししゃも		生姜 にんにく レモン	小麦粉 きび砂糖	大豆油	「歯と口の健康週間」にちなんで、 この期間の給食では噛み応えのある 食材を意識してとり入れています。 噛み応えのある料理名の前に◆を 入れています。			
		◆ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		うずら卵入りワンドリソース	鶏肉 うずら卵		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンドリの皮	ごま油				
		冷凍パイ				パイ						
6 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		697	34.5	23.4	2.54
		◆マスのゆかり焼き	マス	チーズ	ゆかり粉		パン粉	バター	今日の味噌汁は、柏野 菜の「かぶ」「ねぎ」と柏が 栽培発祥の地となった「チ ンゲン菜」を入れています。			
		◆五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		★柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ		かぶ(葉) チンゲン菜	かぶ 長葱						
7 (水)	○	◆はちみつレモントースト		牛乳／		レモン	食パン はちみつ	マーガリン	728	28.3	26.8	2.68
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		すき昆布と春雨のサラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		◆小魚		煮干し								
8 (木)	○	キムチチャーハン	あさり 豚肉	牛乳／	人参	ザーサイ 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	767	34.1	28.9	3.52
		◆★鯖の南部焼き	サバ				きび砂糖	ごま	岩手県と青森県にまた がる南部地方がゴマの産 地であることから、ゴマを 使った料理に「南部」の名 がつけられています。			
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋	サラダ油				
		卵入り中華コーンスープ	ベーコン 卵	わかめ		玉葱 とうもろこし	でん粉	サラダ油				
		◆粒アーモンド						アーモンド				
9 (金)	○	◆揚げ大豆とじゃこのご飯	大豆	牛乳／ 小魚ちりめん			米 麦 でん粉	大豆油	701	35.0	15.5	3.35
		◆鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉			にんにく	はちみつ					
		三色和え			人参	キャベツ きゅうり もやし						
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	里芋 こんにゃく					
		水ようかん	あん	寒天			砂糖					
12 (月)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマト	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	736	25.7	20.5	2.17
		ブロッコリーとマカロニのサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 とうもろこし レモン	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		メロン				メロン						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
13 (火)	○	ツナときのこのトマトスパゲティ	ツナ ベーコン	牛乳／ チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ	サラダ油	835	34.5	28.9	2.67
		かぼちゃの包み揚げ		脱脂粉乳	かぼちゃ	レーズン	小麦粉 春巻きの皮 きび砂糖	大豆油 バター				
		レンズ豆とうずら卵のスープ	レンズ豆 うずら卵		小松菜 人参	キャベツ 大根						
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
19 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		829	34.4	26.1	2.90
		鰯の蒲焼き		イワシ		生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油	今月の統一献立では、柏 市産や千葉県産の食材を 意識して取り入れています。 お米や牛乳はもちろん、イ ワシ、小松菜、かぶ、ねぎな ど地場産物たっぷりの献立 です。			
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		高野豆腐とたけのこの煮物	高野豆腐		人参	たけのこ 干し椎茸	砂糖					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 味噌 豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		シークワサーゼリー					ゼリー					

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
20 (火)	○	セルフカレーミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉	サラダ油	756	32.5	23.2	3.24	
		ポトフ	豚肉 ベーコン		人参	セロリー 大根 玉葱	じゃが芋						
		小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜	もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	砂糖 白玉						
		小魚		煮干し									
21 (水)	○	豆腐入り中華丼	味噌 豆腐 いか えび あさり 豚肉 うずら卵	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	714	31.3	20.1	2.79	
		★小アジのかりかり揚げ		あおさ 小アジ			でん粉	大豆油					頭付きの小さなアジを丸ごとじっくり唐揚げにしたかりかり揚げは、頭から骨ごと食べられます。噛めば噛むほどおいしくなる一品です。
		大根とわかめのスープ	鶏肉	わかめ		生姜 大根 長葱 しめじ		サラダ油					
		冷凍みかん				みかん							
22 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		701	30.0	21.0	2.51	
		ホッケの一夜干し	ホッケ										
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ あさり	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	しらたき きび砂糖	サラダ油					
		切干大根のさっぱりサラダ			小松菜	きゅうり 切干し大根 もやし	きび砂糖	サラダ油					
		ごま仕立ての味噌汁	高野豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 しめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま					
		粒アーモンド						アーモンド					
23 (金)	○	ガバオ風ライス	大豆 鶏肉	牛乳／	赤ピーマン バジル	玉葱 にんにく 黄ピーマン しめじ	米 麦 砂糖	サラダ油	733	29.9	22.0	2.73	
		じゃが芋の味噌サラダ	味噌		人参	きゅうり とうもろこし 長葱	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油					
		カフェオレゼリー		寒天 牛乳			砂糖						
		小魚		煮干し									
26 (月)	○	テーブルロール		牛乳／			テーブルロール		770	33.7	24.4	2.76	
		バジルチキン	鶏肉	チーズ	バジル	にんにく レモン	砂糖	オリーブ油					
		さつま芋マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	さつま芋	サラダ油					
		ミネストローネスープ	赤いんげん豆 ベーコン		トマト 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油					
		フルーツ和え				みかん なつみかん 黄桃 白桃							
27 (火)	○	★鮭と枝豆のちらし寿司	鮭	牛乳／ のり		かんぴょう 枝豆	米 麦 砂糖	ごま	735	32.1	17.9	2.47	
		肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 グリンピース	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					鮭のピンク色と枝豆の緑色が ちらされた、色どりの良いちらし 寿司です。酢飯でさっぱりとい たきます。
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	でん粉						
		ヨーグルト		ヨーグルト									
28 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		769	30.4	23.6	2.14	
		メバルのチリソースかけ	メバル			生姜 にんにく 長葱	でん粉 三温糖	大豆油 サラダ油					
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		豆乳仕立ての味噌汁	豆乳 味噌		小松菜 人参	大根 玉葱 長葱 白菜	こんにゃく 里芋	サラダ油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
29 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		754	35.0	21.9	2.66	
		のりの佃煮		のり			砂糖						
		鯖のレモン風味焼き	サワラ			レモン	きび砂糖						
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	生姜 切干し大根 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		肉豆腐	豆腐 味噌 豚肉		人参	玉葱 長葱 干し椎茸 えのきたけ	しらたき きび砂糖	サラダ油					
		ドライブルーン				ブルーン							
30 (金)	○	ポークカレーライス	味噌 豚肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ	人参	ピクルス 生姜 玉葱 にんにく グリンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油	798	28.6	23.5	2.40	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	サラダ油					
		メロン				メロン							
		大豆小魚	大豆	煮干し									

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取I栄養素の20～30%）、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	755	32.0	23.3	2.81
-------	-----	------	------	------

つくってみよう

給食の味

6/7実施

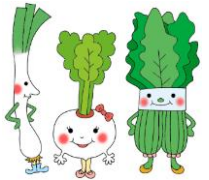
「はちみつレモントースト」

【材料】

食パン 4枚 マーガリン 30g
4人分 はちみつ 大さじ1・1/2 レモン汁 小さじ1

【作り方】

① マーガリン、はちみつ、レモン汁を良く混ぜる。
② 食パンの片面に①を塗り、トースターでこんがりと焼く。



柏市食育野菜

イメージキャラクター

柏の三大野菜

「かぶ」「ネギ」「ほうれん草」

全国有数の生産量を誇ります