

令和6年05月

予定献立表

柏市給食センター (中)

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		Ical	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			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	Kcal	g	g	g	
1 (水)	○	丸パン (横スライス)		牛乳				パン	750	34.3	25.2	3.04	
		鱈のフライ(ソース)		すけとうだら				パン粉 小麦粉					油
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖					油
		カレースープ	大豆 鶏肉		にんじん パセリ	セロリー 大根 玉ねぎ りんご レモン しょうが にんにく	じゃが芋						
		抹茶ゼリー				抹茶	砂糖 でん粉						
2 (木)	○	にら入り豚丼(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま 油	828	37.3	20.9	2.66	
		卵とチンゲン菜の味噌汁	豆腐 卵 味噌	昆布	チンゲン菜 にんじん	ねぎ えのきたけ							
		柏餅	小豆				砂糖 水あめ 米粉 麦芽糖 でん粉						
7 (火)	○	ご飯		牛乳			米		841	32.9	24.6	2.64	
		油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油					
		切干大根の中華和え			小松菜	キャベツ 切干大根 きくらげ	砂糖	ごま ごま油					
		牛乳入り和風とんこつスープ	大豆 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく	ワンタンの皮						
8 (水)	○	たけのご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ	米 砂糖	油	788	36.7	18.1	3.63	
		チーズかまぼこ	たら いとよりだい 卵	チーズ			でん粉 小麦粉 砂糖						
		新ごぼうの土佐煮	かつお節	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根	砂糖						
		星形麩と絹さやのかきたま汁	豆腐 鶏肉 卵	わかめ	にんじん ほうれん草 絹さや	ねぎ しいたけ	麩						
		日向夏ゼリー				日向夏(かんきつ)	砂糖 でん粉						
9 (木)	○	グリーンピース入りミートソーススパゲティ(スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ	油 バター	721	31.9	26.7	2.02	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	油					
		スナックアーモンド						アーモンド					
10 (金)	○	ご飯		牛乳			米		836	36.5	17.7	2.43	
		めばるの塩麩焼き	めばる				米糍						
		小松菜ののり和え		のり	小松菜	キャベツ もやし えのきたけ	砂糖						
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ しょうが	じゃが芋						
13 (月)	○	ご飯		牛乳			米		824	32.7	26.1	1.59	
		鶏肉のねぎ味噌かけ	鶏肉 味噌			ねぎ	でん粉 砂糖	ごま ごま油					
		ひじきとブロッコリーの和え物		ひじき	ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油					
		かぶと厚揚げのそぼろあんかけ	大豆 生揚げ 豚肉		こねぎ	かぶ えのきたけ しょうが	でん粉						
14 (火)	○	ご飯		牛乳			米		770	41.8	17.3	2.21	
		いかチリソースフライ	いか 大豆			玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油					
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま油					
		春雨スープ	豆腐 鶏肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ	でん粉 はるさめ						
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖						
15 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		834	30.3	23.6	2.86	
		ポークカレー	大豆 豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア					
		レタス入りわかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり もやし レタス		ごま ごま油					
		河内晩柑(かんきつ)				河内晩柑							
16 (木)	○	ご飯		牛乳			米		792	31.0	21.4	2.41	
		ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ りんご しょうが	でん粉 小麦粉						
		オニオンソースがけ			江戸菜	こんにゃく とうもろこし パイン	砂糖	油					
		千葉県産江戸菜入りパインサラダ	大豆 ツナ		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋						
17 (金)	○	ご飯		牛乳			米		807	34.9	24.7	2.37	
		鯖のオレンジソース煮	鯖			オレンジ しょうが	マーマレード 砂糖 でん粉						
		いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	砂糖	ごま					
ずったて汁	大豆 豆腐 豆乳 豚肉 味噌	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ きくらげ しょうが									

八十八夜にちなんだデザート



5月5日はこどもの日



いかチリソースフライは、ソースを衣に包んで揚げてあります。

岐阜県の郷土料理

令和6年05月

予定献立表

柏市給食センター（中）

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		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
20 (月)	○	ご飯		牛乳				米		742	35.8	21.8	2.44
		きびなごの唐揚げ(3本)		きびなご				でん粉	油				
		春キャベツの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし							
		豚肉とごぼうの卵とじ汁	さつまいも 豚肉 卵	昆布	にんじん 絹さや	ごぼう 玉ねぎ しいたけ		でん粉					
		ベビーチーズ		チーズ									
21 (火)	○	ブランコッパン		牛乳				ブランコッパン		752	36.8	25.2	2.85
		アスパラガスのイタリアンサラダ			グリーンアスパラガス にんじん バジル	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油					
		大豆のミネストローネ	大豆 豚肉	昆布	トマト	セロリー 玉ねぎ グリンピース		じゃが芋					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖					
22 (水)	○	ご飯		牛乳				米		791	38.6	22.3	3.22
		鱈のチーズパン粉焼き	鱈	チーズ	パセリ バジル	玉ねぎ		パン粉	オリーブオイル				
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん	玉ねぎ		じゃが芋 砂糖					
		白いんげん豆の味噌汁	白いんげん豆 豆腐 味噌	昆布 わかめ	にんじん	ねぎ もやし えのきたけ							
23 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		823	28.3	23.4	3.04
		家常豆腐(ジャジャン豆腐)	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま 油					
		水餃子のスープ	豚肉 鶏肉 大豆	わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが	はるさめ 小麦粉 砂糖 でん粉	ラード 油					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油					
24 (金)	○	ご飯		牛乳				米		765	34.6	24.4	2.10
		鯉コロッケ(ソース)	鯉 大豆			玉ねぎ		じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でん粉	油				
		きゅうりの梅肉和え			小松菜 赤しそ	キャベツ きゅうり 梅		砂糖 でん粉					
		鶏肉と高野豆腐の含め煮	高野豆腐 鶏肉		にんじん こねぎ	しらたき 大根 しょうが			ごま油				
27 (月)	○	ご飯		牛乳				米		797	30.5	19.0	2.57
		レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ しょうが		パン粉 でん粉 砂糖	ごま 油 ラード				
		じゃが芋の味噌ダレ和え	味噌		グリーンアスパラガス	キャベツ しょうが にんにく		じゃが芋 砂糖	ごま油				
		沢煮椀	豚肉	昆布	にんじん	しらたき ごぼう 大根 たけのこ ねぎ えのきたけ		でん粉					
28 (火)	○	ご飯		牛乳				米		781	28.3	28.1	2.56
		太刀魚のフライ(ソース)	太刀魚					パン粉 小麦粉	油				
		磯香和え		のり	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ		砂糖					
油揚げと春大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌				こんにゃく 大根 玉ねぎ しめじ								
29 (水)	○	キャロットピラフ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	どうもろこし		米	油	784	31.4	26.5	3.38
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		トマト パセリ	玉ねぎ えのきたけ にんにく		砂糖	オリーブオイル 油				
		新じゃが芋とピーマンのガーリックソテー			ピーマン	にんにく		じゃが芋	油				
		卵入りオニオンスープ	ベーコン 卵		にんじん 絹さや	玉ねぎ		マカロニ					
30 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		838	36.8	22.1	2.83
		五目鶏そぼろ丼の具	大豆 豚肉 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが		砂糖	油				
		餅入りたぬき汁	油揚げ さつまいも	昆布 わかめ	江戸菜 にんじん	こんにゃく 大根 しいたけ		もち でん粉					
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉					
31 (金)	○	しょう油ラーメン(ちゃんぽん類)	豚肉	牛乳 昆布 わかめ		たけのこ 玉ねぎ どうもろこし ねぎ もやし にんにく		ちゃんぽん類	ごま油	704	28.8	24.4	3.22
		小籠包(ショウロンボウ)	豚肉 ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく		小麦粉 水あめ 麦芽糖	ラード ごま				
		中華ごま和え			小松菜 にんじん	もやし		砂糖	ごま ごま油				

※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。

※「牛乳」は飲用牛乳です。 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスバゲッティ等

※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補給-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※14日のいかチリソースフライは、ソースを衣に包んで揚げてあります。

平均栄養量	789	33.8	23.0	2.67
-------	-----	------	------	------