

令和6年04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		1食材- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
10(水)		☆☆☆ 入学式 ☆☆☆ 1年生の皆さんおめでとうございます！										
11(木)	○	和風ミートソーススパゲティ(スパゲティ) 千葉県産小松菜とコーンのサラダ はちみつ風味のレモンゼリー	白いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	トマト にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが キャベツ どうもろこし 玉ねぎ レモン	米粉 スパゲティ 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま油	702	29.4	20.9	3.40
12(金)	○	ご飯 中華丼の具 ワンタンスープ ドライブルーン	大豆 いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが ねぎ もやし しょうが ブルーベリー	米 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 豚脂(ラード)	758	33.6	15.6	2.68
15(月)	○	きな粉揚げパン マカロニサラダ 柏かぶのポターージュ(栗入り) 味噌汁	きな粉 ツナ 白いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん かぶ菜	キャベツ きゅうり かぶ 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ 砂糖 米粉 じゃが芋	油 油 バター 栗	780	32.0	33.4	2.49
16(火)	○	麦ご飯 ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) 五目スープ ベビーチーズ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草 チンゲン菜 にんじん	しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま 小麦油	805	36.4	27.7	2.73
17(水)	○	ご飯 ししゃもの唐揚げ(2本) のり和え 新玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 黒糖大豆	大豆 油揚げ ベーコン 味噌 大豆	牛乳 ししゃも のり 昆布 わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし えのきたけ 玉ねぎ	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 小麦粉	油 油	761	28.3	23.5	3.25
18(木)	○	麦ご飯 あめ色玉ねぎ入りポークカレー フルーツ寒天和え	白いんげん豆 大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん カボチャ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉 小麦粉	油 ココア	785	25.8	18.7	2.23
19(金)	○	ご飯 いかのかりん揚げ たけのこのおかか煮 豚汁	いか 大豆 ちくわ かつお節 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 ししゃも のり 昆布 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	しらたき たけのこ こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	753	36.7	19.8	2.98
22(月)	○	ご飯 めばるの照り焼き 金平ごぼう 春キャベツの味噌汁 スナックアーモンド	めばる 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 にんじん ビーマン 昆布	しょうが しらたき ごぼう キャベツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 アーモンド	738	33.9	22.2	2.55	
23(火)	○	丸パン(横スライス) ポークコロッケ(ソース) コールスローサラダ ABCマカロニ入りスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 にんじん ヨーグルト 寒天	玉ねぎ にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 砂糖	油 豚脂(ラード) 油	798	26.7	29.8	3.07
24(水)	○	麦ご飯 麻婆豆腐 パンサンスウ デコボン	大豆 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 にんじん にんじん	にら にんじん にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし デコボン	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま 小麦油	760	29.2	22.2	2.34
25(木)	○	わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが 豆腐と油揚げの味噌汁 ひとくちみかんゼリー	かつお節 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ 昆布 昆布 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	しらたき 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 砂糖 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	油 油	773	32.7	22.1	3.51
26(金)	○	麦ご飯 ハヤシライス(ルウ) こんにゃく入りサラダ いちごのスティックケーキ	白いんげん豆 豚肉 ベーコン 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム 牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ いちご レモン	米 麦 米粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖 小麦粉	油 油 油	820	25.6	20.4	2.26
30(火)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ 油揚げとごぼうの和え物 若竹祝い味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 にんじん 昆布 わかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう どうもろこし たけのこ	米 でん粉 砂糖 すいとん(小麦粉)	ごま油 油 ごま油	799	31.5	26.6	2.95

※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。

※別記は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティ等 ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※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1食材-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	772	30.9	23.3	2.81
-------	-----	------	------	------

進級・入学お祝い

毎月19日は食育の日

東京都の郷土料理

給食開始

柏市産

