

令和5年10月 予定献立表 柏市給食センター

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						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	給食一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2月	○	ちゃんぽん(麺) レタスと玉ねぎのサラダ 揚げさつま芋(3個)	なると いか 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ きくらげ しめじ しょうが にんにく	ちゃんぽん麺	ごま油 ラード	891	27.6	48.1	3.76	千葉県はさつま芋の名産地です。
3(火)	○	ご飯 鱈の生姜煮 ごま和え わかめの味噌汁 アセロラゼリー	いわし	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 水あめ でん粉 砂糖	ごま	758	27.9	22.0	2.91	千葉県では鰯もたくさん水揚げされます。今日は生姜風味で食べやすく仕上げます。
4(水)	○	麦ご飯 ごぼう入り鶏そぼろ しめじと豆腐の味噌汁 みかん	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	米 麦 砂糖	油	778	34.1	20.9	2.47	ごぼうは食物繊維の宝庫でお腹の調子を整えてくれます。よくかんで食べましょう。
5(木)	○	胚芽パン パプリカチキン ポテトのチーズ煮 豚肉と豆のスープ	鶏肉	牛乳	パプリカ	しょうが にんにく	パン	オリーブオイル	865	36.0	30.6	2.86	豚肉には、ビタミンB1と呼ばれる栄養素がたくさん入っています。
6(金)	○	麦ご飯 にら入り豚丼の具 キャベツと生揚げの味噌汁 スナックアーモンド	なると 豚肉	牛乳	にら にんじん	しらたき 玉ねぎ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖	油	749	30.6	23.4	2.81	キャベツの甘味がおいしい味噌汁です。生揚げは豆腐を揚げて作ります。
10(火)	○	ご飯 鱈のかぼちゃ味噌焼き 五目豆 むらくも汁(卵入り) ブルーベリーゼリー☆目の愛護デー	さば 味噌	牛乳	かぼちゃ	しょうが にんにく	米 砂糖		806	33.6	30.0	2.86	鱈をかぼちゃと味噌のたれに漬けて焼きます。自然な甘みがあり、栄養素もたっぷりです。
11(水)	○	麦ご飯 図書&給食 コラボ♪ トマトと玉ねぎがたっぷり入ったドライカレー フレンチポテトサラダ ベビーチーズ	大豆 レンズ豆 豚肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しめじ にんにく りんご	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ココア	810	31.0	20.5	2.44	図書&給食コラボメニューです！何の本でしょうか？心のこもった料理がたくさん出てきます。
12(木)	○	ご飯 秋刀魚の紅葉煮 ブロッコリーのごま和え 切り干し大根の味噌汁	さんま	牛乳	パプリカ	大根	米 砂糖 でん粉	ごま	740	27.9	25.3	2.57	秋刀魚は、漢字では「秋」とされる刀のような魚」と書くように秋を代表する魚です。
13(金)	○	わかめご飯 きびなごのフライ(2本) 里芋と生揚げのそぼろ煮 きのこの吹き寄せ汁 <small>きのこの日 10月15日</small>	かつお節	牛乳	わかめ	しょうが	米 砂糖	油	757	29.6	22.1	3.35	秋においしいきのこのをたっぷり使います。うま味を味わって下さいね。
16(月)	○	ご飯 ホキの甘酢あんかけ 金平ごぼう かきたま汁 ドライブルー	ホキ	牛乳		玉ねぎ レモン	米 でん粉 砂糖	油	804	33.8	23.1	2.62	ホキはあっさりとした食べやすい白身魚です。今日は揚げてレモンを入れてさっぱりとしたおいしい甘酢あんをかけます。
17(火)	○	ご飯 ハンバーグ和風きのこだれ ごぼうのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜	えのきたけ しいたけ しめじ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	パン粉	772	32.7	22.9	3.05	ハンバーグを焼いて干しいたけしめじえのきたけの3種類のきのこの入ったあんをかけます。



令和5年10月

予定献立表

柏市給食センター

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				給食一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			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							
18(水)	○	ご飯 秋刀魚の蒲焼き 磯香和え さつま汁	さんま	牛乳		しょうが	米 でん粉 砂糖		822	29.4	28.9	2.59		磯香和えは人気メニューです。のりがたくさん入ります。さんまは揚げてたれをかけます。					
19(木)	○	麦ご飯 豚肉のピリ辛炒め トック入りスープ みかん 味付け小魚	豚肉	牛乳	にら にんじん	しらたき 玉ねぎ ほうきい しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま	825	32.8	17.4	2.66		トックは韓国のお餅でうるち米が原料です。『汁物のもち』という意味だそうです。					
20(金)	○	テーブルロール ささ身フライ2個(ソース) キャベツとコーンのサラダ 鮭とほうれん草のシチュー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン	パン うどん 水あめ 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 バター	824	40.5	32.6	3.37		米粉でとろみをつけたシチューです。鮭は身の色が赤いのですが白身魚です。					
23(月)	○	ご飯 鯖の味噌煮 三色和え 根菜汁 黒糖大豆	さば 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	米 砂糖		784	31.2	27.1	2.65		人気の鯖の味噌煮は甘めの味噌味がポイントです。ご飯に合いますね。					
24(火)	○	カレーうどん(うどん) ひじきと三つ葉のかき揚げ じゃがいものごま酢和え	大豆 なたと 豚肉	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 トマト かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	うどん 小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア	743	29.6	33.1	3.29		カレーうどんは昆布だして豚肉、ねぎ、ほうれん草が入っています。					
25(水)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ とうもろこしの和え物 豚肉と大根のすいとん汁	鶏肉	牛乳		しょうが にんにく	米 でん粉	油	811	29.6	26.0	2.79		鶏肉は下味をつけて、調理員さんが頑張って給食室で揚げています。					
26(木)	○	麦ご飯 うずら卵と豆腐の中華煮 エスニックサラダ ヨーグルト	大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	778	38.1	20.3	2.13		ヨーグルトにはおなかの調子を整える乳酸菌が入っています。					
27(金)	○	ご飯 味付けのり 鯖ハンバーグ 秋野菜の煮物 ごま仕立ての呉汁	おつきみ(十三夜) えび	牛乳		玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 水あめ		799	36.0	23.7	3.11		秋野菜の煮物には栗が入ります。栄養豊富で昔からごちそうでした。					
30(月)	○	ご飯 鯖の油淋風揚げ煮 チンジャオロースー 中華スープ	さば	牛乳		しょうが ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 小麦粉	771	32.0	21.9	2.21		鯖を揚げてねぎとごまの入った甘酢をかけます。魚には体に良い成分がたくさん入っています。					
31(火)	○	コッペパン チョコクリーム 鶏肉のオニオンソースかけ マカロニサラダ かぼちゃとベーコンのスープ	ハロウィンこんだて	牛乳		玉ねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 水あめ 小麦粉	チョコレート ココア 油	782	31.3	30.9	3.48		かぼちゃはビタミン豊富で風邪予防にも効果的です。ルールを守った上で楽しい給食時間を！					

※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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

※別記缶は()で表記してあります。例)井のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量	794	32.2	26.2	2.86
-------	-----	------	------	------