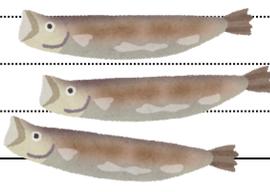




ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	E ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g	え ん ぶ ん g
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (月)	○	厚揚げのピリ辛煮井	ぎゅうにゅう / 大豆 厚揚げ みそ 豚肉	にら しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ 干しいたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	602	26.6	20.8	2.21
		ナムル		ほうれん草 きゅうり にんにく 大豆もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 サラダ油				
		ビーフンスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのきたけ	ピーファン				
		小魚	煮干し						
2 (火)	○	さけごはん	ぎゅうにゅう / さけ	しょうが	米 麦 ごま	616	29.0	16.6	2.33
		肉じゃが	豚肉	さやいんげん 人参 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		豆腐と小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長ねぎ えのきたけ					
		りんご		りんご					
		いり大豆	大豆						
4 (木)	○	タンタンメン	ぎゅうにゅう / 大豆 みそ 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長ねぎ もやし	中華麺(卵不使用) きび砂糖 ごま ごまペースト ごま油 サラダ油	663	26.1	24.6	2.68
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		いがぐりぼうや(小麦・乳入り)	牛乳		小麦粉 そうめん さつまいも 砂糖 バター サラダ油				
		小魚	煮干し						
5 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	605	28.1	18.5	2.48
		あじの照り焼き	あじ		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ油				
		ゆずみそ和え	みそ	人参 キャベツ きゅうり ゆず果汁	じゃがいも				
		うずら卵のすまし汁	豆腐 うずら卵	人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ					
		アーモンドのココアがらめ			砂糖 アーモンド				
8 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	603	27.5	15.0	1.98
		とり肉のくわ焼き	とり肉		米粉 砂糖 サラダ油				
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布	人参 たけのこ	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	玉ねぎ	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
9 (火)	○	キムタクチャーハン	ぎゅうにゅう / 豚肉	たくあん漬け にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 ごま油 サラダ油	605	22.7	19.4	2.40
		焼きぎょうざ(小麦入り)	冷凍ぎょうざ		サラダ油				
		チョレギサラダ	のり	人参 キャベツ きゅうり にんにく	じゃがいも きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		チンゲンサイスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 しょうが 長ねぎ ほんしめじ	春雨				
		パイン缶		パイン缶					
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	602	28.1	18.9	2.08
		子持ちししゃものバリバリ揚げ(小麦入り)	ししゃも(卵入り)		小麦粉 ぎょうざの皮 サラダ油				
		白滝の有馬煮	豚肉	人参 長ねぎ	しらたき きび砂糖				
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	長ねぎ 白菜					
		いり大豆	大豆						
11 (木)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう /		テーブルロール	648	28.0	26.1	2.66
		さわらのホワイトソース焼き	さわら 牛乳 チーズ	パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉 バター サラダ油				
		ひじきのマリネ	青大豆 ひじき	人参 きゅうり もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		千切りポテトスープ		人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				
		みかん		みかん					
12 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	601	30.0	19.5	1.76
		豆腐ハンバーグ(小麦入り)	大豆 豆腐 豆乳 豚肉	玉ねぎ	米粉 パン粉 サラダ油				
		ごまおかか和え	かつお節	人参 ブロッコリー キャベツ もやし	ごま ごま油 サラダ油				
		大根となめこのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	大根 なめこ					
		小魚	煮干し						
15 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	626	28.1	20.9	2.17
		さばのにんにくみそ焼き	みそ さば	しょうが にんにく	砂糖 ごま サラダ油				
		おひたし		人参 ほうれん草 もやし					
		たぬき汁	油揚げ さつまいも	人参 しょうが 大根 長ねぎ	でん粉 こんにゃく サラダ油				
		みかん		みかん					



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
16 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	628	22.8	23.3	1.85
		高野豆腐のオランダ煮	青大豆 高野豆腐	しょうが	でん粉 サラダ油				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ わかめ	長ねぎ 白菜					
		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				
17 (水)	○	じゃこマヨチーズトースト	ぎゅうにゅう／ のり 小魚 ちりめん チーズ	玉ねぎ	食パン ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	641	26.1	26.7	2.69
		ポークビーンズ(乳入り)	大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油				
		ドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		かき		柿					
18 (木)	○	ピビンバ	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 長ねぎ 大豆もやし	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	601	23.2	15.7	1.79
		春雨スープ	豚肉	人参 長ねぎ たけのこ えのきたけ	春雨				
		フルーツナタデココ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ナタデココ				
		いり大豆	大豆						
19 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	671	23.9	27.1	2.13
		かぶの葉ふりかけ	昆布	かぶ(葉)	きび砂糖				
		さんまの竜田揚げ	さんま	しょうが	米粉 でん粉 サラダ油				
		のりごま和え	のり	小松菜 人参 もやし	ごま ごまペースト ごま油 サラダ油				
		かぶとさつまいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	かぶ 長ねぎ	さつまいも				
りんご		りんご							
22 (月)	○	ライス&ポークストロガノフ(乳入り)	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 豚肉	人参 トマトピューレ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム パセリ	米粉 米 麦 生クリーム オリーブ油 バター サラダ油	600	21.1	18.7	1.37
		かぶのココロサラダ	ハム	人参 かぶ きゅうり コーン缶	砂糖 サラダ油				
		みかん		みかん					
		小魚	煮干し						
24 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	623	27.7	18.6	2.17
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		はくさいのおひたし		人参 ほうれん草 白菜	ごま				
		いもに汁	豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	里いも こんにゃく				
		ふくふく豆	大豆 きな粉		砂糖				
25 (木)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	605	24.2	19.5	2.35
		厚焼き玉子(乳入り)	いんげん豆 鶏肉 卵 チーズ	ピーマン 長ねぎ 干しいたけ	砂糖 サラダ油				
		きんぴらごぼう	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう	きび砂糖 サラダ油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	人参 大根 ぶなしめじ					
		ミニももゼリー			ゼリー				
26 (金)	○	ほうとう(小麦入り)	ぎゅうにゅう／ 油揚げ みそ 鶏肉	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長ねぎ ほんしめじ	ほうとうめん きび砂糖 サラダ油	602	23.1	16.7	2.38
		じゃがいもとうづら卵のそぼろ煮	豚肉 うずら卵	人参 さやいんげん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		ジャムとりんごのむしパン	いんげん豆 豆乳	いちごジャム りんご缶	蒸しパンミックス 砂糖				
		いり大豆	大豆						
29 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	632	30.4	16.4	2.48
		さけのねぎ塩焼き	さけ	にんにく 長ねぎ	ごま油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん 切干し大根	きび砂糖 サラダ油				
		さつまいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	長ねぎ	さつまいも				
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ きび砂糖				
30 (火)	○	ナン&かぶりドライカレー(乳入り)	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 チーズ	人参 かぶ きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	ナン じゃがいも サラダ油	604	26.3	16.8	2.98
		千切り野菜スープ	豚肉	かぶ(葉) 人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		フルーツあえ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		いり大豆	大豆						

柏市と千葉県の
食べ物どっさり!
千産千消こんだて

和食の日

※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)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取I補給の20~30%)、塩分/2グラム未満です。

平均栄養量	619	26.1	20.0	2.25
-------	-----	------	------	------

