



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初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他の食品	
			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 (火)	○	青大豆ご飯	青大豆	牛乳			米 麦		775	31.9	30.9	2.70	酒 塩 だし昆布 酒 みりん 醤油 さんしょう 酒 みりん 醤油 塩 削り節 (だし用) みりん だし昆布 かつお削り節 (だし用)	
		さばのさんしょう焼き	鯖				きび砂糖							
		切り干し大根の煮物	油揚げ 鶏肉		人参	切り干し大根	きび砂糖	サラダ油						
		かつお節のだしで作る 白菜のみそ汁	高野豆腐 みそ		人参	玉葱 白菜								
		りんご				りんご								
2 (水)	○	大根とツナのスパゲティ	ツナ	牛乳		大根 しめじ	スパゲティ 砂糖	サラダ油	804	28.8	30.7	3.30	醤油 酢 削り節 (だし用) 塩 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩 ベーキングパウダー	
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸								
		さつまいものケーキ		牛乳			ミックス粉 さつま芋 きび砂糖	ごま バター						
3 (木)	○	チャーハン	青大豆 焼き豚	牛乳		生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	831	37.1	28.5	3.99	酒 醤油 オイスターソース こしょう 塩 みりん トマトケチャップ コチジャン 塩 醤油 酢 からし 塩	
		ヤンニョムチキン	鶏肉 コチジャン (大)			にんにく	でん粉 きび砂糖	ごま油						
		もやしと春雨のサラダ		海藻	小松菜 人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油						
		卵入り中華コーンスープ	鶏肉 卵		パセリ	コーン缶 クリームコーン缶 長葱	じゃが芋 でん粉							
		みかん				みかん								
4 (金)	○	ご飯 (品種: ふさこがね)		牛乳			米 麦		811	33.1	21.7	2.75	塩 酒 みりん 醤油 削り節 (だし用) 酒 醤油 塩 削り節 (だし用) 塩 だし昆布 酒 みりん 醤油	
		いわしのかりかりフライ	鯖			しょうが	水あめ 砂糖 玄米粉 じゃがいも でん粉	サラダ油						
		肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油						
		すいとん	鶏肉		小松菜 人参	白菜 干し椎茸	白玉粉 小麦粉							
		手作りひじきふりかけ		ひじき	ゆかり粉		きび砂糖	ごま						
7 (月)	○	シーフードカレーライス 【ご飯】		牛乳			米 麦		828	27.3	25.6	2.27	ワイン ウスターソース 醤油 トマトケチャップ カレー粉 塩 削り節 (だし用) マサラマイルド 醤油 酢 こしょう 塩	
		焼きかぼちゃサラダ	あさり いか えび		人参	ごぼう 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	サラダ油						
		ブラマンジェ		寒天 牛乳			砂糖	生クリーム						
8 (火)	○	ご飯 (品種: こしひかり)		牛乳			米 麦		801	29.2	25.0	2.70	中濃ソース トマトケチャップ こしょう 塩 酒 醤油 削り節 (だし用) 醤油 酢 みりん 削り節 (だし用) だし昆布	
		おからコロッケ	大豆 おから		人参	玉葱	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	サラダ油						
		ひじきのうま煮	大豆 油揚げ 豚肉	ひじき		ごぼう れんこん	しらたき 砂糖	サラダ油						
		きゅうりのごまだれかけ				きゅうり	きび砂糖	ごま						
		石狩汁	豆腐 みそ 鮭		人参	大根 白菜								
9 (水)	○	甘納豆パン		牛乳			甘納豆パン		753	34.4	22.4	3.44	ワイン みりん こしょう マヨネーズ 風調味料	
		ホキのみそチーズ焼き	みそ ホキ マヨネーズ調味料 (大豆)	チーズ	パセリ	レモン								
		マセドアンサラダ	青大豆 みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋	サラダ油						
		マカロニスープ	ソーセージ		人参	かぶ 玉葱	マカロニ							
		りんご				りんご								
10 (木)	○	家常豆腐丼 【ご飯】		牛乳			米 麦		755	26.9	21.1	2.49	酒 トウバンジャン 醤油 オイスターソース 削り節 (だし用) 酒 醤油 削り節 (だし用) 塩 だし昆布 紅茶 ベーキングパウダー	
		【具】	大豆 みそ 厚揚げ 豚肉		人参	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油						
		にら卵スープ	卵		にら 人参	長葱 きくらげ 干し椎茸	でん粉							
		紅茶のスコーン	大豆 豆乳			オレンジマーマレード	小麦粉 砂糖	サラダ油						
11 (金)	○	ご飯 (品種: つぶすけ)		牛乳			米 麦		784	32.0	25.9	3.28	酒 みりん 醤油 マヨネーズ 風調味料 酒 醤油 酢 こしょう 塩 削り節 (だし用) だし昆布	
		そばろ	大豆 鶏肉 レバー			生姜	きび砂糖							
		ししゃものフリッター	マヨネーズ調味料 (大豆)	ししゃも			小麦粉 でん粉	サラダ油						
		キャベツとしめじのサラダ			人参	キャベツ しめじ	きび砂糖	ごま サラダ油						
15 (火)	○	ホイコーロー丼	豚肉 テンメンジャン (大豆)	牛乳		人参 ビーマン	キャベツ 生姜 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 米 麦 テンメンジャン (小麦)	サラダ油 テンメンジャン (ごま)	757	27.2	19.2	2.52	酒 トウバンジャン 醤油 オイスターソース テンメンジャン 酒 醤油 削り節 (だし用) 塩 だし昆布
		卵入りわかめスープ	鶏肉 卵	わかめ	人参	玉葱 干し椎茸	でん粉	ごま油						
		あんにとろふ	杏仁豆腐 (大豆)	杏仁豆腐 (乳)		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐							
		大豆小魚	大豆	煮干し										

今日のみそ汁は「かつお節」のだし汁で作ります。そのほかの日は「さば節」で作っています。

お米の食べくらべ
柏市で作られた3種類のお米を10月の給食で使います。お米を食べ比べてみましょう。

「北海道」の郷土料理
「石狩汁」は鮭漁で有名な石狩川等で食べられていた料理です。

目の愛護デー
今日の給食で「目」にいい食べ物「大豆・豚肉・人参・キャベツ」を使っています。

みそ汁には柏野菜の「青いパイヤ」を使用します



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes callouts for '図書室の本' and '東京の郷土料理'.

※ 22日・23日の給食はありません

Main menu table for the second week, including dishes like アップルトースト, 深川めし, ガバオライス, etc.

※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、食塩相当量/2.5g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 789 30.5 25.3 2.92