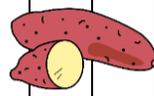


柏市給食センター
小学校

令和5年10月 よていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか			きいろ			I 和 ギ-	たんぱく しつ	ししつ	たん ぱく 質	給食 ひとら 一口メモ
			おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整えるものになる							
18 (水)	○	ごはん さんまのかばやき いそかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう/ さんま のり どうふ あぶらあげ こんぶ ぶ たにく みそ		しょうが こまつな ほうさい もやし えのきたけ こんにやく にんじん ごぼう ねぎ		こめ でんぶん さとう あぶら さとう あぶら さつまいも	642	24.1	24.3	2.05	 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)	○	むぎごはん ぶたにくのポリからいため トックいりスープ みかん あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ ぶたにく どりにく かたくちいわし		しらたき なら にんじん たまねぎ ほうさい しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ みかん		こめ むぎ さとう ごま トック(こめ) さとう でんぶん	651	27.1	15.2	2.15	 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 ざさみフライ2こ(ソース) キャベツとコーンのサラダ さけとほうれんそうのシチュー	ぎゅうにゅう/ どりにく ぶたにく だいち だいち どうにゅう さけ ベー コン チーズ ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン にんじん ほうれんそう たまねぎ		パン あぶら パンこ みずあめ でんぶ ん こむぎこ さとう あぶら こめこ パター	661	34.2	27.3	2.66	こめこ 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 みずかな 身魚です。	
23 (月)	○	ごはん さばのみそに さんしよくあえ こんさいじる こくとうだいち	ぎゅうにゅう/ さば みそ あぶらあげ こんぶ だいち		こんにやく にんじん だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく にんじん みつば たまねぎ とうもろこし		こめ さとう さとう さとう こくとう かんばいこ こむ ぎこ でんぶん あぶら	599	27.2	19.8	2.14	 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) ひじきとみつばのかきあげ じゃがいものごますあえ	ぎゅうにゅう/ だいち こん ぶ なると ぶたにく だいち ひじき		にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ にんじん みつば たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり		うどん でんぶん こめこ さとう こむぎこ あぶら ココア こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら	593	23.5	26.7	2.52	カレーうどんは昆 布だして豚肉、ねぎ、 ほうれん草などが 入っています。	
25 (水)	○	ごはん どりにくのからあげ とうもろこしのあえもの ぶたにくとだいこんのすいとんじる	ぎゅうにゅう/ どりにく あぶらあげ こんぶ ぶたにく		しょうが にんにく キャベツ ごぼう とうもろこし こんにやく にんじん だいこん ねぎ しいたけ		こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら すいとん(こむぎこ)	636	24.6	22.3	2.20	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)	○	むぎごはん うずらたまごとうふのちゅうかに エスニックサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ だいち どうふ いか だいち うずらたまご ヨーグルト かんてん セラチン		にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし しょうが		こめ むぎ でんぶん さとう ごま さとう あぶら さとう	614	31.0	17.5	1.73	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)	○	ごはん あじつけのり いわしハンバーグ あきやさいのもの ごまじたてのごじる	ぎゅうにゅう/ のり えび いわし みそ だいち すけそう だら どりにく だいち どうにゅう ぶたにく み そ		にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん ごぼう		こめ さとう みずあめ あぶら さとう マッシュポテト コ コア でんぶん さといも さとう くり じゃがいも ごま	610	28.3	19.4	2.42	 秋野菜の煮物 には葉が入りま す。栄養豊富で 昔からごちそう でした。	
30 (月)	○	ごはん さばのユーリンふうあげに チンジャオロースー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう/ さば ぶたにく どりにく		しょうが ねぎ にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ		こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	610	26.5	19.2	1.78	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)	○	コッパン チョコクリーム どりにく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	ぎゅうにゅう/ れんにゅう どりにく こんぶ ベーコン		たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし レタス レモン かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ		パン さとう みずあめ チョコレート コ コア でんぶん さとう あぶら マカロニ さとう あぶら	620	25.5	25.8	2.63	 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。

※「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/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯、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	626	26.4	21.6	2.26
-------	-----	------	------	------