

令和3年9月

よていこんだてひよう 柏市給食センター

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群ギー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			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となる	Kcal	g	g	g
3 (金)	O	スパゲティミートソース(スパゲティ) ちばけんさんこまつなりんごのサラダ チーズドッグ	ぎゅうにゅう／ だいす ぶた にく チーズ	トマト にんじん セロリー たまねぎ にん にく	スパゲティ あぶら バター でんぶん こむぎこ	694	26.6	26.7	1.61
				こんにゃく こまつな りんご たまねぎ	さとう ごま あぶら				
			たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
6 (月)	O	きなこあげパン マカロニサラダ チリコンカーン ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	648	30.0	21.6	2.19
				にんじん どうもろこし レモン きくらげ	マカロニ さとう あぶら				
			だいす ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト	こむぎこ あぶら でんぶん				
			ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
7 (火)	O	ちゅうかどん(むぎこはん) とうふとわかめのスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう／ だいす なると いか ぶたにく	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら ラード	625	31.3	19.3	2.41
			とうふ こんぶ わかめ さつま あげ ベーコン	にんじん ねぎ えのきたけ					
			チーズ						
8 (水)	O	ごはん おからコロッケ ちばけんさんこまつないりごまあえ にくじやが あじつけのり	ぎゅうにゅう／		こめ	642	21.0	18.0	1.73
			おから	にんじん ねぎ しいたけ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎ こ さとう でんぶん コーンフライ				
				こまつな どうもろこし もやし	さとう ごま				
			ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう				
			のり		さとう				
9 (木)	O	むぎこはん あきあじカレー さつまいもいり	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	696	22.7	17.7	2.21
			だいす ひよこまめ こんぶ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ りんご トマト かぼちゃ しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも こめこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ココア				
			かんてん	おうとう	さとう				
10 (金)	O	ごはん さばのみそに とうもろこしあえ さわにわん	ぎゅうにゅう／		こめ	633	24.9	22.4	1.96
			さば みそ		さとう				
			だいす	キャベツ とうもろこし もやし レモン たまねぎ	さとう ごま				
			こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ					
13 (月)	O	ごはん ごもくとりそぼろ さつまいものレモンに にらたまじる	ぎゅうにゅう／		こめ	691	29.6	18.5	1.94
			だいす とりにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	さとう				
				レモン	さつまいも さとう				
			とうふ こんぶ ベーコン たまご	にら にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
14 (火)	O	ごはん マーぼーどうふ きりぼしだいこんのナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう／		こめ	629	25.8	17.0	1.88
			だいす とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
				にんじん きゅうり ぜんまい きりぼしだいこん もやし きくらげ にんにく	さとう ごま ごまあぶら				
				みかん					
15 (水)	O	ごはん とりにくのからあげ いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう／		こめ	628	25.4	20.8	1.91
			とりにく	しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら あぶら				
			のり	ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
			なまあげ こんぶ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも				
16 (木)	O	ごくとうパン きびなごごまフライ(2ほん) ちばけんさんこまつないりパインサラダ かぼちゃのこめこシチュー	ぎゅうにゅう／		パン ごくとう	626	24.0	22.3	2.03
			きびなご	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ ごま				
				こんにゃく こまつな とうもろこし パイン	さとう あぶら				
			だいす とうにゅう ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ	こめこ バター				

令和3年9月

よていこんだてひよう 柏市給食センター

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iヶ月-	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			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となる	Kcal	g	g	g
17 (金)	○	ごはん あつやきたまご さといものもの あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう／ たまご たいず ぶたにく あぶらあけ こんぶ ベーコン みそ		こめ さとう でんぶん あぶら さといも さとう じやがいも	646	26.6	18.8	2.25
21 (火)	○	ごはん いわしのさんがやき さんしょくのりあえ ごまじたてみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう／ いわし たら みそ のり あぶらあけ こんぶ ぶたにく みそ	ねぎ しそ しょうが にんじん ほうれんそう もやし こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ね ぎ しいたけ みかん	こめ パンこ さとう でんぶん オリーブ オイル さとう さといも ごま	628	22.8	19.2	2.32
22 (水)	○	まるパン(よこスライス) てりやきチキン ちばけんさんこまつなしめじのサラダ コーンボタージュ	ぎゅうにゅう／ とりにく こまつな にんじん もやし しめじ たいず とうにゅう ベーコン な まクリーム		パン あぶら ごま あぶら ごめこ じゃがいも	672	28.4	32.1	2.21
24 (金)	○	ごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) ワンタンスープ ドライブルーン	ぎゅうにゅう／ たいず ぶたにく とりにく にんじん ほうれんそう もやし こんぶ とりにく ブルーン	せんまい しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう きくらげ し いたけ にんじん ねぎ もやし にんにく	こめ さとう ごまあぶら さとう ごま あぶら ワンタンのかわ	641	25.5	16.9	2.05
27 (月)	○	ごはん いかのかりんあげ ごもくきんぴら えのきたけのみそしる くろだいす	ぎゅうにゅう／ いか さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ、み そ くろだいす		こめ でんぶん さとう あぶら さとう ごま あぶら だいこん ねぎ えのきたけ さとう ごま あぶら	626	28.3	18.7	2.27
28 (火)	○	あまなっとうパン とうふハンバーグきのこソース ちばけんさんこまつなとコーンのサラダ たまごとトマトのスープ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ とうふ とりにく ぶたにく こまつな にんじん どうもろこし もやし こんぶ ベーコン たまご かたくちいわし	えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ にんにく にんじん トマト トマト たまねぎ さとう あぶら	あまなっとうパン さとう バター パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん	628	27.9	24.2	2.70
29 (水)	○	ごはん ししゃものからあげ(2ほん) じゃがいものカレーそぼろに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう／ ししゃも だいす さつまあげ ぶたにく なまあげ こんぶ、みそ		こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	638	26.7	20.1	2.28
30 (木)	○	ごはん やきぎょうざ はるさめサラダ ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいす にんじん きゅうり もやし なまあげ ぶたにく みそ	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし にら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん ラード ごまあ ぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう あぶら	650	23.4	21.0	1.81

※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%)、塩分/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。

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日々の食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

