


令和3年 9月

よていこんだてひょう

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	エネルギー	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	Kcal	g	g	g
3 (金)	○	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とりんごのサラダ チーズドッグ	ぎゅうにゅう／ だいず 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 パター でんぶん こむぎこ	694	26.6	26.7	1.61
6 (月)	○	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	にんじん とうもろこし レモン きくらげ	パン さとう あぶら マカロニ さとう あぶら こむぎこ あぶら でんぶん さとう	648	30.0	21.6	2.19
7 (火)	○	ちゅうかどん(むぎごはん) とうふとわかめのスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう／ だいず なた 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
8 (水)	○	ごはん おからコロッケー ちばけんさんこまつないりごまあえ にくじゃが あじつけのり	ぎゅうにゅう／ おから	にんじん ねぎ しいたけ	こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎ こ さとう でんぶん コーンフラワー	642	21.0	18.0	1.73
9 (木)	○	むぎごはん あきあじカレー おうとうかんてんポンチ	ぎゅうにゅう／ だいず 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 かほ ちゃ しょうが にんにく	こめ むぎ 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	696	22.7	17.7	2.21
10 (金)	○	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／ さば みそ	キャベツ とうもろこし もやし レモン た まねぎ	こめ さとう さとう ごま	633	24.9	22.4	1.96
13 (月)	○	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／ だいず とりにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	こめ さとう さつまいも さとう	691	29.6	18.5	1.94
14 (火)	○	ごはん マーボーどうふ 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／ だいず 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	こめ でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	629	25.8	17.0	1.88
15 (水)	○	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／ とりにく	しょうが にんにく	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら	628	25.4	20.8	1.91
16 (木)	○	こくとうパン 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／ きびなご	たまねぎ	パン こくとう あぶら パンこ こむぎこ ごま	626	24.0	22.3	2.03

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

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「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)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g(摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2g未満です。

※別記配は()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。

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。日ごろ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？

平均栄養量	647	26.2	20.8	2.10
-------	-----	------	------	------

