



令和4年06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	I 初 キ	たんばく しつ	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
1 (水)	○	かぼちゃいりカレーライス (むぎごはん) アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう / ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら コア こむぎこ さとう あぶら	652	20.2	17.2	2.51
2 (木)	○	ぶどうパン パブリカグリルチキン ジャーマンポテト ABCマカロニいりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう / とりにく ベーコン こんぶ ぶたにく ヨーグルト かんてん ゼラチン	にんにく パプリカ にんじん どうもろこし パセリ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ブドウパン さとう オリーブオイル じゃがいも パター マカロニ さとう	666	29.2	23.0	2.10
3 (金)	○	ごはん いかのかりんあげ えだまめいりごまあえ にくじゃが だいずこんぶ	ぎゅうにゅう / いか ぶたにく だいず こんぶ	 にんじん えだまめ キャベツ もやし しらたき にんじん たまねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも さとう さとう	685	29.4	19.1	2.04
6 (月)	○	わかめごはん さばのおかか いそかあえ かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう / わかめ さば かつおぶし のり どうふ こんぶ さつまあげ た まご	にんじん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ぶどう	こめ さとう でんぶん みずあめ さとう でんぶん さとう ごまあぶら でんぶん さといも さとう	630	24.9	19.2	2.53
7 (火)	○	まるパン(よこスライス) メンチカツ こんにやくいりサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ トマト たまねぎ りんご しょうが にんにく	パン あぶら でんぶん パンこ さとう こむぎこ さとう あぶら じゃがいも さとう	669	29.4	26.8	2.34
8 (水)	○	ピリからにくどん (むぎごはん) うずらたまごとほたてのスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう / だいず ぶた にく みそ どうふ こんぶ わかめ ほたて うずらたまご	にら にんじん たまねぎ ほうさい もやし しょうが にんにく にんじん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶ ら アーモンド	653	28.7	23.1	2.00
9 (木)	○	ごはん やきぎょうざ ごしよナムル ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず 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 こまつな にんじん きりほしだいこん もやし きくらげ 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 ラード ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	651	23.7	21.9	1.78
10 (金)	○	ラトウイユスパゲティ (スパゲティ) かいそうサラダ (ドレッシングべつぱり) アセロラゼリー	ぎゅうにゅう / しろいんげん まめ ツナ ぶたにく ベーコン チーズ くきわかめ わかめ かんてん かんてん	かぼちゃ トマト たまねぎ なす えのきたけ しめじ マッシュ ルーム にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	スパゲティ さとう オリーブオイ ル あぶら パター さとう さとう みずあめ	630	25.5	21.1	2.08
13 (月)	○	ごはん とりにくのみそやき やさいのからしあえ さわにわん ごさかなアーモンド	ぎゅうにゅう / とりにく みそ こんぶ ぶたにく かたくちいわし	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも アーモンド さとう でんぶん	618	27.9	21.0	1.84
14 (火)	○	むぎごはん あじつけのり いわしのカレーたつたあげ さんしょくあえ ごじる	ぎゅうにゅう / のり いわし だいず どうにゅう こんぶ ぶ たにく みそ	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さとう じゃがいも	602	23.7	17.4	1.81
16 (木)	○	ココアあげパン キャロットポタージュ フルーツかんてんあえ	ぎゅうにゅう / しろいんげんまめ だいず ベー コン チーズ ぎゅうにゅう なまク リーム かんてん	にんじん たまねぎ マッシュルーム うんしゅうみかん パイン おうとう	パン さとう あぶら ココア こめこ じゃがいも パター さとう	616	20.0	26.2	2.04
17 (金)	○	ジャージャーめん (ちゃんぽんめん) こまつなごまドレッシングあえ チーズドッグ	ぎゅうにゅう / だいず ぶた にく みそ たまご チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく こまつな キャベツ どうもろこし もやし	ちゃんぽんめん でんぶん さとう あぶら さとう ごま あぶら さとう こむぎこ あぶら	632	26.5	23.8	2.92

★のにんじん
はいついたら
ハッピー?!



令和4年06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	I初キ ⁻	たんぱく しつ	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
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	683	26.6	19.9	2.74
		ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり			あぶら パンこ				
		ひじきのごもくに	だいず ひじき さつまあげ	しらたき にんじん さやいんげん		さとう				
		たまねぎとじゃがいものみそしる	あぶらあげ こんぶ みそ	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも				
		れいとうみかん		みかん						
21 (火)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／			テーブルロール	616	27.2	21.1	2.57
		テリコンカーン	だいず 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		こむぎこ あぶら				
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ		じゃがいも あぶら さとう				
		こざかなアーモンド	かたくちいわし			アーモンド さとう でんぶん				
22 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	666	20.2	25.7	1.92
		はるまき	ぶたにく	にんじん キャベツ しいたけ しょうが たまねぎ		あぶら こむぎこ ラード はるさめ こめ さとう でんぶん				
		ちゅうかあえ		にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ		さとう ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ				
		ワンタンスープ	こんぶ ぶたにく	にんじん ねぎ もやし にんにく		ワンタンのかわ				
		ベビーチーズ	チーズ							
23 (木)	○	なめし	ぎゅうにゅう／かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ		こめ さとう	634	23.1	21.3	2.82
		さんまのおろしかけ	さんま	だいこん		さとう あぶら でんぶん				
		じゃがいもごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ		じゃがいも さとう ごま				
		すましそうめんじる	こんぶ なたと とりにく	にんじん しいたけ		そうめん				
24 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	685	29.1	18.5	2.38
		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)		こまつな にんじん もやし		さとう ごま あぶら				
		トックいりスープ	こんぶ なたと とりにく	にんじん キャベツ しいたけ		トック(こめ) ラード				
		あじつけこざかな	かたくちいわし			さとう でんぶん				
27 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	672	25.8	22.4	1.92
		タンドリーチキン	ごまいり とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく		さとう ごま				
		えだまめとコーンのサラダ		にんじん えだまめ どうもろこし		さとう あぶら				
		キャベツとベーコンのスープ	こんぶ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ		じゃがいも				
28 (火)	○	ちゅうかふうたきこみごはん	ぎゅうにゅう／ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ		こめ あぶら さとう でんぶん	641	19.8	21.0	2.41
		パンサンスウ		こまつな にんじん きゅうり		はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		あべかわさつまいも	きなこ			さとう あぶら さつまいも				
		ちゅうかたまごコーンスープ	しろいんげんまめ どうふ こんぶ たまご	どうもろこし たまねぎ		でんぶん				
29 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	654	26.5	20.2	2.82
		のりつくだに	のり			さとう みずあめ でんぶん はちみつ				
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぶん あぶら				
		きりぼしだいこんのうまに	あぶらあげ とりにく	にんじん きりぼしだいこん しいたけ しょうが		さとう あぶら				
30 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／			パン	652	31.5	24.3	2.95
		いかのガーリックソースかけ	いか	たまねぎ しょうが にんにく		さとう あぶら でんぶん				
		うめドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ りんご		さとう あぶら でんぶん				
		えだまめいりこめこシチュー	しろいんげんまめ だいず どうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えだまめ たまねぎ		こめこ じゃがいも バター				
こくとうだいず	だいず			さとう こくとう かんばいこ こむぎこ						

※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)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ⁻の20~30%)、塩分/2g未満です。

※別配注は () 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	648	25.7	21.6	2.31
-------	-----	------	------	------