

令和2年10月

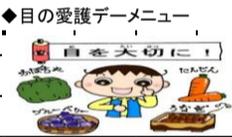


予定献立表



柏市給食センター

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
1 (木)	○	ご飯		牛乳				米	828	27.97	27.72	2.41	
		秋刀魚の蒲焼き	さんま				しょうが	でん粉 砂糖					油
		白菜の柚子和え			小松菜 にんじん		はくさい もやし ゆず	砂糖					ごま
		里芋の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		里芋					
		巨峰					巨峰						
2 (金)	○	ご飯		牛乳				米	838	34.85	24.58	3.13	
		豆腐ハンバーグりんごソースかけ	豆腐 鶏肉				りんご しょうが にんにく 玉ねぎ	でん粉 砂糖					ラード
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー		もやし						ごま
		じゃが芋の味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布	にんじん	玉ねぎ		じゃが芋					
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉					
5 (月)	○	ご飯		牛乳				米	877	35.82	27.96	2.44	
		生揚げの中華煮	大豆 生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん		玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖					ごま油
		切り干し大根のナムル			にんじん		きゅうり 切干大根 とうもろこし もやし にんにく	砂糖					ごま ごま油 ラード
		ひとくちぶどうゼリー					ぶどう果汁	砂糖					
6 (火)	○	ご飯		牛乳				米	806	34.33	22.76	2.82	
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも				でん粉					油
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん		こんにゃく ごぼう れんこん	里芋 砂糖					
		白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ はくさい えのきたけ							
7 (水)	○	コッペパン		牛乳				パン	932	43.76	37.46	4.54	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉				りんご しょうが にんにく	砂糖					
		わかめのサラダ		わかめ	にんじん		キャベツ とうもろこし	砂糖					油
栗入り米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん		玉ねぎ	米粉 じゃが芋 砂糖	栗 バター						
8 (木)	○	ご飯		牛乳				米	847	29.07	25.72	3.06	
		鯖の味噌煮	さば 味噌					砂糖					
		白菜とたくあんのごま和え			小松菜 にんじん		はくさい たくあん	砂糖					ごま ごま油
		すいとん	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん		こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ						すいとん(小麦粉)
大豆昆布	大豆	昆布				砂糖							
9 (金)	○	テーブルロール		牛乳				パン	851	34.05	33.11	3.28	
		鶏肉のオレンジマーマレード焼き	鶏肉				夏みかん オレンジ	水あめ 砂糖					
		コーンとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー		キャベツ とうもろこし	砂糖					油
		キャロットポタージュ	大豆 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん		玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃが芋					バター
12 (月)	○	ご飯		牛乳				米	820	27.67	26.08	3.11	
		キャベツ入り鮭メンチカツ(ソース)	さけ たら 大豆				キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖					油 マヨネーズ
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく	砂糖					
		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	味噌	昆布 わかめ			玉ねぎ						じゃが芋
		スナックアーモンド											アーモンド 油
13 (火)	○	ご飯		牛乳				米	834	31.91	27.49	2.63	
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら		キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉					ラード コマ油
		生揚げと豚肉の味噌炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん		キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖					油
		中華卵スープ	豆腐 ベーコン 卵	わかめ	にんじん			でん粉					
小魚アーモンド		かたくちいわし				砂糖 でん粉	アーモンド						
14 (水)	○	ご飯		牛乳				米	802	33.08	24.17	3.27	
		秋刀魚の甘露煮	さんま				しょうが	砂糖 でん粉					
		大豆入り和え物	大豆		小松菜 にんじん		もやし	砂糖					
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん		こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋					
おかかふりかけ	かつお節	のり			抹茶	砂糖 でん粉							
15 (木)	○	ブドウパン		牛乳				ブドウパン	882	34.08	24.88	3.67	
		チリコンカーン	大豆 豚肉 鶏肉		にんじん		玉ねぎ にんにく	小麦粉					油
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ		とうもろこし	じゃが芋					バター
		はちみつレモンゼリー		寒天			レモン	砂糖 水あめ はちみつ					



令和2年10月



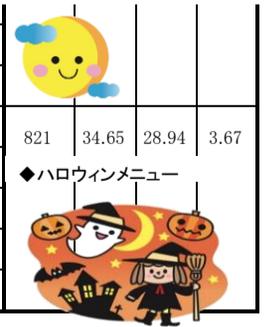
予定献立表



柏市給食センター

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						
16 (金)	○	わかめごはん		牛乳 / わかめ				米 でん粉 砂糖	820	32.80	20.18	3.65		
		イカのチリソースかけ	いか			トマト	ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉					ごま油 油	
		胡麻酢和え				小松菜 にんじん	もやし レモン	砂糖					ごま ごま油	
		ワンドンスープ	鶏肉	昆布	にんじん	ねぎ ほうさい もやし にんにく		ワンドンの皮						
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖						
19 (月)	○	ご飯		牛乳 /				米	802	30.52	24.84	2.69		
		鰯のフライ(ソース)	鰯 大豆										パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油
		三色和え				小松菜 にんじん	もやし	砂糖						
		ごま仕立て味噌汁	大豆 生揚げ 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ							ごま	
		のり佃煮		のり									砂糖 水あめ でん粉 はちみつ	
20 (火)	○	きんぴら丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳 /	にんじん ビーマン	しらたき ごぼう		米 麦 砂糖	828	29.73	19.43	3.13		
		豆腐入りすり身焼き	たら 豆腐			ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ						じゃが芋 砂糖 でん粉	油
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布	かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ								
		ドライブルー					ブルー							
21 (水)	○	担々麺(ちゃんぽんめん)	豚肉	牛乳 /	にんじん	ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽん麺 でん粉		805	28.94	32.53	3.68		
		揚げさつま芋(3個)						さつま芋 砂糖					油	
		ひじきのサラダ			ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖					ごま 油	
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉					油	
22 (木)	○	はちみつパン		牛乳 /				はちみつパン	831	32.78	33.27	3.06		
		スペイン風オムレツ	卵 ベーコン			ほうれん草 ビーマン	玉ねぎ						でん粉 じゃが芋	油
		レモンオニオンドレッシングサラダ				小松菜	キャベツ とうもろこし レモン 玉ねぎ	砂糖					油	
		かぶ入り米粉シチュー	大豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	かぶ 玉ねぎ グリンピース							米粉 じゃが芋	バター
		スナックアーモンド											アーモンド 油	
23 (金)	○	カレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏肉	牛乳 /	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく		米 麦 じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	833	24.24	20.95	2.86		
		切干大根と小松菜のサラダ				小松菜 にんじん	切干大根 もやし	砂糖					油	
		炒り黒大豆	黒大豆											
26 (月)	○	ご飯		牛乳 /				米	802	32.40	18.81	2.64		
		すき焼き	焼き豆腐 豚肉 鶏肉			にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ ねぎ ほうさい しいたけ	砂糖					油	
		きびなご胡麻フライ(3本)			きびなご		玉ねぎ						パン粉 小麦粉	油 ごま
		磯香和え		のり	ほうれん草	もやし えのきたけ		砂糖						
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン		砂糖 水あめ						
27 (火)	○	麦ご飯		牛乳 /				米 麦	829	35.72	27.35	2.55		
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉				ぜんまい しょうが にんにく	砂糖					ごま油	
		ビビンバ(野菜)				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖					ごま ごま油	
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 ベーコン うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ								
28 (水)	○	いりこ菜飯	かつお節	牛乳 / しらす	広島菜 京菜 大根葉			米 砂糖	836	31.63	24.13	3.06		
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉				しょうが にんにく						でん粉	油
		キャベツのごま和え				にんじん	キャベツ もやし	砂糖					ごま	
		さつま汁	豆腐 さつま揚げ 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ							さつまいも	
29 (木)	○	ご飯		牛乳 /				米	878	32.97	35.03	2.52		
		揚げ鯖のおろしかけ	さば				大根	砂糖 でん粉					油	
		大豆入りごま和え	大豆			小松菜 にんじん	もやし しめじ	砂糖					ごま	
		なめこの具入り味噌汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌	昆布			ねぎ なめこ							
		味付けのり		のり									砂糖	
30 (金)	○	胚芽パン		牛乳 /				胚芽パン	821	34.65	28.94	3.67		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト			しょうが にんにく	砂糖						
		ポテトとコーンのサラダ				ブロッコリー	とうもろこし						じゃが芋 砂糖	油
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン			にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ						マカロニ	
		かぼちゃプリン				かぼちゃ							砂糖 粉あめ 玄米	油

◆お月見(十三夜)メニュー



◆ハロウィンメニュー

※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。

※別記は()で表記してあります。例) 丼のご飯 等 ★「米」は、沼南地区産です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

平均栄養量	836	32.41	26.70	3.09
-------	-----	-------	-------	------