









令和7年01月 よていこんだてひょう 柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初 Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そうつ りょう g
			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				
9 (木)	○	ななくさごはん	ぎゅうにゅう／ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいごんのは	こめ さとう	549	23.6	12.5	2.02
		まつかぜやき	とりにく みそ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	さとう ごま パンこ				
		れんこんいりこうはくなます	かつおぶし	にんじん だいごん れんこん ゆず	さとう				
		しらたまぞうに	こんぶ なると とりにく	にんじん はくさい しいたけ	しらたまもち さといも				
		こくとうだいず	だいず		こくとう				
おしょうがつりょうり 									
10 (金)	○	たんたんふうつけめん★ (ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいず とうにゅう ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	623	25.4	28.1	3.01
		かいそうサラダ	わかめ あかあえでのり きわかめ かんてん	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	あぶら				
		チーズドッグ	たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら				
14 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	617	28.2	22.5	1.91
		ピビンバ(にく)	だいず ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら				
		ピビンバ(やさい)		こまつな にんじん だいごん	さとう ごま あぶら				
		タッゲジャンスープ	とうふ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ もやし しいたけ にんにく					
		ベビーチーズ	チーズ						
かんこくりょうり 									
15 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	596	26.8	18.8	2.18
		いかのチリソースかけ	いか 	ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		じゃがいものごまサラダ		こまつな にんじん とうもろこし しょうが	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		たまごとうふのちゅうかスープ	とうふ ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし はくさい	でんぶん				
16 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	591	24.9	17.7	2.64
		とうふハンバーグゆずおろしかけ	とうふ だいず とりにく	だいごん ゆず たまねぎ 	でんぶん さとう ラード				
		ツナじゃが	ツナ	にんじん さやいんげん	じゃがいも でんぶん さとう ごま				
		みそちゃんこじる	あぶらあげ とりにく みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ だいごん たまねぎ ねぎ しょうが	でんぶん				
17 (金)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／		ぶどうパン	604	25.8	20.9	3.10
		やさいとベーコンの トマトクリームにこみ	だいず ベーコン なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめこ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら でんぶん				
		さっぱりツナサラダ	ツナ	こまつな にんじん とうもろこし もやし レモン	あぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし さとう でんぶ ん		さとう でんぶん				
20 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	630	26.5	21.1	2.26
		さんしょくそぼろ	だいず ぶたにく とりにく	にんじん グリンピース しょうが	さとう あぶら				
		ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう ごま				
		おでん 	なまあげ こんぶ なると あげボール うずらたまご	だいごん	さといも さとう こんにやく				
としよこらボキゅうしよく ちゅうがっこうむけ 									
21 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	594	26.0	18.8	2.05
		いわしのうめかばやき	いわし 	うめ りんご	さとう でんぶん あぶら				
		はくさいのごまおかかあえ	かつおぶし	にんじん はくさい もやし えのきたけ	さとう ごま				
		どさんこじる	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パター				
22 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	617	22.8	16.9	1.83
		ふゆやさいのカレー★	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ れんこん りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ	さつまいも こめこ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ココア				
		パインサラダ		キャベツ きゅうり パイン	さとう あぶら				
1がつ22にちは カレーのひです 									
23 (木)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		こくとうパン	578	24.4	17.7	2.16
		キャラメルクリーム	れんにゅう		さとう みずあめ でんぶん				
		ほきのレモンふうみやき	ほき	パセリ レモン	パンこ あぶら マヨネーズ(たまごなし)				
		スパゲティバジリコ		たまねぎ にんにく バジリコ パセリ	スパゲティ さとう あぶら オリーブオイル				
		ミネストローネスープ	ひよこまめ こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも				

