






令和6年11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	あか	みどり	きいろ	I値*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そのとう りょう	
	こんだてめ	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	
1 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	635	27.6	18.9	2.02
		マーボー豆腐	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	でんぶん さとう ごまあぶら				
		むらさきキャベツの ちゅうかサラダ		こまつな むらさきキャベツ もやし きくらげ	さとう ごま ごまあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
5 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	632	26.7	22.9	1.79
		とりにくのごまみそかけ	とりにく みそ		でんぶん さとう ごま ごまあぶら				
		かぼちゃのレーズンあえ		かぼちゃ たまねぎ レーズン レモン	さとう オリーブオイル あぶら				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	にら にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
6 (水)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう		パン	586	24.8	15.9	2.46
		あじのチーズパンこやき	あじ チーズ	たまねぎ パセリ パンツル	パンこ オリーブオイル				
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	あぶら				
		ラビオリいりトマトスープ	ぶたにく	トマト セロリー たまねぎ レタス にんにく	さとう こむぎこ パンこ				
7 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	636	26.9	18.3	2.49
		さつまいもときのこのカレー	しろいんげんまめ だいず とりにく	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ りんご しめじ しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも でんぶん こめこ さとう こむぎこ あぶら コア				
		ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり しょうが	さとう ごま ごまあぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
8 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	601	24.5	21.3	2.16
		ししゃものあおのりフライ(2ほん)	ししゃも あおのり		あぶら パンこ こむぎこ				
		けいちゃん (とりにくとやさいのいためもの)	とりにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら				
		のっぺいじる	なまあげ	こんにやく こまつな ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	でんぶん さといも				
11 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	610	28.6	21.2	2.54
		ぶたすきやき	やきとうふ ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ ねぎ ほうさい しいたけ	さとう あぶら				
		ごじる	だいず あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん こねぎ ごぼう だいこん しょうが	さといも				
		ベビーチーズ	チーズ						
12 (火)	○	せきはん(ごましお)	ぎゅうにゅう あずき		もちこめ こめ ごま	661	26.9	21.4	2.51
		ねぎだくジュシーからあげ	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		ツナといろどりやさいの あえもの	ひじき ツナ	にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	さとう				
		かぶのすりながしじる	とうふ ぶたにく	にんじん かぶ えのきたけ かぶのは 	でんぶん				
		かしわのなしゼリー		なし	みずあめ さとう				
13 (水)	○	まるパン (よこスライス)	ぎゅうにゅう		パン	625	26.8	21.6	2.49
		ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく だいず	トマト たまねぎ にんにく	さとう でんぶん オリーブオイル あぶら ラード				
		ジンジャー Dressing サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが					
		ベーコンとポテトのスープ	だいず ベーコン	にんじん ねぎ えのきたけ パセリ	マカロニ じゃがいも				
		ドライブルーン		ブルーン					
14 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	593	29.1	14.4	2.13
		さけのしおこうじやき	さけ 		こめ				
		いそかあえ	のり	こまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう				
		ほうとうじる	あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ほうさい こねぎ しいたけ だいこんのは	ほうとう(こむぎこ) さといも				
		ひとくちレモンゼリー		レモン	さとう				
15 (金)	○	うずらたまごいりちゅうかどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう だいず なたと いか ぶたにく うずらたまご	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	653	29.7	21.1	2.33
		すいぎょうざとチンゲンサイの スープ	ぶたにく だいず ゼラチン わかめ	チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ごま こむぎこ さとう コーンスターチ ごまあぶら あぶら ラード				
		だいずこんぶ	だいず こんぶ		さとう				

いいはのひこんだて
ぎふけんきょうどりょうり

かしわせい70しゅうねん
きねんこんだて

やまなしけんきょうどりょうり



令和6年11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	よていこんだてひょう			I レ キ ャ ー	たん ぱ く し つ g	し し つ g	し よ く え ん そ う と う り よ う g		
		あ か	み ど り	き い ろ						
		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		
18 (月)	○	こめこパン	ぎゅうにゅう／		こめこパン	683	25.5	28.9	2.98	
		かしわげんそうポーク メンチカツ(ソース) なないろサラダ(ツナいり)	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん あかピーマン えだまめ きゅうり どうもろこし レモン	パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶら ラード じゃがいも オリーブオイル あぶら					かしわせい70しゅうねん きねんこんだて
		かぶとねぎのクリームスープ	しろいんげんまめ どうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう みそ	かぶのは にんじん かぶ たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく	こめこ あぶら パター					
		かしの ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ					
ぶたにくときりぼしだいごんの いために さつまいものあえもの	ぶたにく	ピーマン きりぼしだいごん	でんぶん さとう	しよくくのひ ちさんちしょうこんだて						
いわしのつみれじる	どうふ こんぶ いわし さば たまご	えどな にんじん ごぼう だいごん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん さとう							
あじつけのり	のり		さとう							
ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ							
とりにくのヤンニョムソースやき	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん さとう							
20 (水)	○	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう もやし にんにく	さとう ごま ごまあぶら	621	24.1	20.1	2.25	
		はるさめスープ	どうふ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい	でんぶん はるさめ					
		ヨーグルトレーズン	だいたす ヨーグルト	レーズン	みずあめ さとう チョコレート					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ					
21 (木)	○	ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく なまクリーム	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	こめこ こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	647	23.1	20.6	1.58	
		れんごのみそだれあえ	みそ	ごまつな れんごん しょうが にんにく	じゃがいも さとう ごまあぶら					
		スナックアーモンド			アーモンド					
22 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	654	26.2	22.7	2.40	
		さばのゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう あぶら					わしよくのひこんだて
		きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ	さとう ごま					
		もみじなまふとかんぴょうの たまごとじじる りんご	わかめ たまご	かんぴょう だいごん ねぎ えのきたけ だいごんのは	なまふ でんぶん					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ					
とりごもごごはん	ぎゅうにゅう／ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ	こめ さとう あぶら							
25 (月)	○	レバーいりつくね(2こ)	とりにく とりレバー だいたす	しょうが たまねぎ	でんぶん さとう パンこ ごま あぶら ラード	601	26.0	22.0	2.95	
		はくさいのおかかあえ	かつおぶし	にんじん はくさい もやし						
		たまごいりみそじる	どうふ あぶらあげ こんぶ たまご みそ	だいごん ねぎ えのきたけ だいごんのは	じゃがいも					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ					
26 (火)	○	ぶたキムチどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にら にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	594	28.1	17.8	2.03	
		たらのスープ	なまあげ わかめ たら	にんじん かぶ ねぎ えのきたけ かぶのは	でんぶん					
		こくとうだいたす	だいたす		さとう こくとう かんぱいこ こむぎこ あぶら					
27 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	657	25.4	16.9	1.98	
		いとよりだいの いそペフライ	いとよりだい だいたす あおさ		あぶら ほんこ こむぎこ さとう でん ぶん コーンフラワー ショートニング					
		カリフラワーのすみそいため	ちくわ みそ	チンゲンサイ カリフラワー	さとう					
		いもたき	なまあげ とりにく	こんにやく にんじん こねぎ しいたけ	しらたまもち さとも さとう					
		みかん		みかん						えひめけんきょうどりょうり
ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ							
シュガーあげパン	ぎゅうにゅう／		パン さとう あぶら							
ツナいりマカロニサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ さとう あぶら							
ポークビーンズ	だいたす ぶたにく チーズ	トマト たまねぎ りんご しょうが にんにく パセリ	じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら							
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							
29 (金)	○	ぎゅうにゅういりどんこつしょうゆラーメン (ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいたす わかめ ぶた にく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ どうもろこし もやし にんにく	ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら	594	23.8	21.0	2.80	
		タアサイバオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ さとう こむぎこ ラード あぶら					
		ちゅうかごまあえ		ごまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら					
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう でんぶん					
					平均栄養量	625	26.5	20.4	2.32	

※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。
 ※別配量は () で表記してあります。例) めん料理のちゃんぽん麺等 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。
 ※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%)、食塩相当量/2g未満です。