

令和6年11月

予定献立表

柏市給食センター (中)

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (金)	○	麦ご飯 麻婆豆腐 紫キャベツの中華サラダ ヨーグルト	大豆 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 / 小魚・海藻	緑黄色野菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	802	33.6	22.1	2.53
5 (火)	○	ご飯 鶏肉のごま味噌かけ かぼちゃのレーズン和え かきたま汁	鶏肉 味噌	牛乳 /	かぼちゃ	玉ねぎ レーズン レモン	でん粉 砂糖	ごま ごま油	805	32.4	26.7	2.24
6 (水)	○	胚芽パン 鱈のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ ラビオリ入りトマトスープ	鱈	牛乳 / チーズ	パセリ バジル	玉ねぎ	パン粉	オリーブオイル	779	31.2	18.7	3.29
7 (木)	○	麦ご飯 さつまいもときのこのカレー ツナとわかめのサラダ 味噌汁	白いんげん豆 大豆 鶏肉	牛乳 /	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しめじ しょうが にんにく	さつまいも じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	油 ココア	816	32.6	21.4	3.14
8 (金)	○	ご飯 ししゃもの青のりフライ(2本) けいちゃん(鶏肉と野菜の炒め物)のっぺい汁	鶏肉 味噌	牛乳 /	ししゃも 青のり	キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉	油	747	28.5	23.8	2.54
11 (月)	○	ご飯 豚すき焼き 具汁 ベビーチーズ	焼き豆腐 豚肉	牛乳 /	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖 小麦粉	ごま ごま油	816	32.6	21.4	3.14
12 (火)	○	赤飯(ごま塩) ねぎだくジュシー唐揚げ ツナと彩り野菜の和え物 かぶのすり流し汁 柏の梨ゼリー	小豆	牛乳 /	にんじん	玉ねぎ りんご しめじ しょうが にんにく	さつまいも じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	油 ココア	777	35.1	24.4	3.14
13 (水)	○	丸パン(横スライス) ハンバーグのトマトソースかけ ジンジャー Dressing サラダ ベーコンとポテトのスープ ドライブルーン	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 /	トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま 油	831	32.7	24.8	3.15
14 (木)	○	ご飯 鮭の塩麹焼き 磯香和え ほうとう汁 ひとつちレモンゼリー	鮭	牛乳 /	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	もち米 米	ごま	753	35.4	16.3	2.64
15 (金)	○	うずら卵入り中華丼(麦ご飯) 水餃子とチンゲン菜のスープ 大豆昆布	大豆 豚肉 いか なるとうずら卵	牛乳 /	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま 油	834	36.5	24.9	2.92

いい歯の日献立

岐阜県郷土料理

柏市制70周年記念献立

山梨県郷土料理



令和6年11月

予定献立表

柏市給食センター (中)

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
18 (月)	○	米粉パン		牛乳				米粉パン		859	32.0	34.7	3.84	
		柏幻霜ポークメンチカツ(ソース)	豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ラード						
		なないるサラダ(ツナ入り)	ツナ		にんじん 赤ピーマン	枝豆 きゅうり どうもろこし レモン	じゃが芋	オリーブオイル 油						
		かぶとねぎのクリームスープ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン 味噌	牛乳	かぶ菜 にんじん	かぶ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ にんにく	米粉	油 バター						
		柏のブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖								
19 (火)	○	ご飯		牛乳			米		786	32.6	19.8	3.16		
		豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉		ピーマン	切干大根	でん粉 砂糖							
		さつま芋の和え物				きゅうり	さつま芋 砂糖	油						
		鯛のつみれ汁	豆腐 鯛 鯖 卵	昆布	江戸菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖							
		味付けのり		のり			砂糖							
20 (水)	○	ご飯		牛乳			米		777	28.9	22.4	2.84		
		鶏肉のヤンニョムソース焼き	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 砂糖							
		ほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油						
		春雨スープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ はくさい	でん粉 はるさめ							
		ヨーグルトレーズン	大豆	ヨーグルト		レーズン	水あめ 砂糖	チョコレート						
21 (木)	○	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉	牛乳/生クリーム	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	油	817	28.0	23.0	1.98		
		れんこんの味噌だれ和え	味噌		小松菜	れんこん しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖	ごま油						
		スナックアーモンド						アーモンド						
22 (金)	○	ご飯		牛乳			米		823	31.9	26.3	3.01		
		鯖のゆず味噌煮	鯖 味噌			ゆず	砂糖	油						
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ	砂糖	ごま						
		もみじ生麩とかんぴょうの卵とじ汁 りんご	卵	わかめ	大根葉	かんぴょう 大根 ねぎ えのきたけ りんご	生麩 でん粉							
25 (月)	○	鶏五目ご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	米 砂糖	油	744	30.7	24.5	3.65		
		レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			しょうが 玉ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉	ごま 油 ラード						
		白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	はくさい もやし								
		卵入り味噌汁	豆腐 油揚げ 卵 味噌	昆布	大根葉	大根 ねぎ えのきたけ	じゃが芋							
26 (火)	○	豚キムチ丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ はくさい もやし にんにく しょうが	米 麦 砂糖	ごま ごま油	757	34.6	20.5	2.57		
		鱈のスープ	生揚げ たら	わかめ	かぶ菜 にんじん	かぶ ねぎ えのきたけ	でん粉							
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉	油						
27 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		823	30.0	19.4	2.39		
		糸より鯛の磯辺フライ	糸より鯛 大豆	あおさ			パン粉 コーンフラワー 砂糖 小麦粉 でん粉 ショートニング 砂糖	油						
		カリフラワーの酢味噌炒め	ちくわ 味噌		チンゲン菜	カリフラワー								
		いもたき	生揚げ 鶏肉		にんじん こねぎ	こんにゃく しいたけ	白玉餅 里芋 砂糖							
28 (木)	○	シュガー揚げパン		牛乳			パン 砂糖	油	780	35.9	30.2	2.64		
		ツナ入りマカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	油						
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	油						
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド						
29 (金)	○	牛乳入りとんこつしょう油ラーメン(ちゃんぽん麺)	大豆 豚肉	牛乳/わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ どうもろこし もやし にんにく	ちゃんぽん麺	ごま油 油	701	28.2	23.8	3.46		
		多菜包子	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ラード 油						
		中華ごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油						
		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でん粉							

柏市制70周年記念献立

食育の日  
地産地消(千産千消)献立

和食の日献立

愛媛県郷土料理

※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。 平均栄養量 797 32.2 23.7 2.92

※別配注は( )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/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満