

令和7年04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		I社付- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			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				
10(木)	○	和風ミートソーススパゲティ（スパゲティ）	いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳／	トマト にんじん	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	米粉 スパゲティ 砂糖	油	718	31.6	23.2	3.65
		千葉県産小松菜とツナのサラダ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	ごま油				
		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でん粉					
11(金)	○	ご飯		牛乳／			米		769	38.1	19.7	3.01
		中華丼の具	大豆 いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが	ワンタンの皮					
14(月)	○	味付け小魚		かたくらいわし			砂糖 でん粉		742	27.7	23.1	2.19
		ご飯		牛乳／			米					
		鯖の利休焼き	鯖 味噌				砂糖	ごま				
		梅かつお和え	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ 梅りんご	砂糖					
		けんちん汁	豆腐 かまぼこ	昆布	にんじん	こぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋					
15(火)	○	紅白大福	白いんげん豆 金時豆	寒天			上新粉 砂糖 もち粉 でん粉		759	29.3	30.6	2.46
		きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油				
		ツナとマカロニのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	油				
		柏のかぶポタージュ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぶの葉	かぶ 玉ねぎ	米粉 ジャガ芋	バター 油				
16(水)	○	ドライフルーツ				ブルーン			793	33.8	23.8	2.56
		麦ご飯		牛乳／			米 麦					
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉				砂糖	油				
		ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油				
		タッケジャンスープ	豆腐 鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ 白菜 にんにく バブリカ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
17(木)	○	りんご				りんご			711	26.5	21.2	2.93
		ご飯		牛乳／			米					
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		のり和え	のり	小松菜 にんじん ほうれん草		もやし えのきたけ	砂糖					
		春野菜の洋風味噌汁	ベーコン 味噌			キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	バター				
18(金)	○	黒糖大豆	大豆				黒糖 砂糖 寒梅粉 小麦粉		786	26.0	19.5	2.19
		麦ご飯		牛乳／			米 麦					
		春のポークカレー	いんげん豆 大豆 豚肉		グリーンアスパラガス にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ココア				
		フルーツ寒天ボンチ		寒天		みかん バイン 黄桃	砂糖					
21(月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		785	31.5	25.4	2.62
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		パンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
22(火)	○	ベビーチーズ		チーズ					783	36.3	19.6	3.24
		ご飯		牛乳／			米					
		いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油				
		たけのこのおかか煮	大豆 ちくわ かつお節 鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖 しらたき	ごま油				
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	こんにゃく ジャガイモ					
23(水)	○	日向夏ゼリー				日向夏	砂糖 でん粉		775	32.9	22.2	3.71
		わかめご飯		牛乳／ わかめ			米					
		厚焼き卵	卵 大豆	昆布			砂糖 でん粉	油				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 しらたき	油				
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 玉ねぎ えのきたけ						
24(木)	○	ひとくちみかんゼリー				みかん	砂糖		727	27.4	24.9	3.56
		丸パン(横スライス)		牛乳／			パン					
		ポークコロッケ(ソース)	豚肉 大豆		玉ねぎ		じゃが芋 砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉	油				
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖					
		ABCマカロニ入りスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
25(金)	○	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖		759	31.0	24.6	3.04
		ご飯		牛乳／			米					
		鯖のカレー焼き	鯖				でん粉	油				
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん ビーマン	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油				
		春キャベツの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ 玉ねぎ えのきたけ						
28(月)	○	スナックアーモンド					アーモンド		826	31.9	26.9	3.56
		ご飯		牛乳／			米					
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でん粉	ごま油 油				
		すろっぽ(千切り大根の煮物)	油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ	砂糖	ごま油				
		若竹すいとん汁	豆腐 なると 味噌	昆布 わかめ	にんじん	たけのこ	すいとん (小麦粉)					
30(水)	○	ハヤシライス(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		801	25.4	19.6	2.47
		ハヤシライス(ルウ)	いんげん豆 豚肉 ベーコン	生クリーム	トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 でん粉	油				
		こんにゃく入りサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油				
		いちごのスティックケーキ	大豆 豆乳			いちご レモン	砂糖 米粉 でん粉	油				
		※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。					平均栄養量		767	30.7	23.2	2.94

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例) めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※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