

令和7年05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類 キー	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	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		718	31.3	23.5	3.12
		糸より鯛の クリームチーズつつみフライ	糸より鯛 大豆	クリームチーズ		レモン	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		カレースープ	大豆 鶏肉		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ りんご レモン えのきたけ にんにく しょうが	じゃが芋	油				
2 (金)	○	抹茶プリン(卵なし)	豆乳		抹茶		水あめ 砂糖 でん粉		806	35.4	20.9	2.49
		にら豚丼(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま 油				
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	ねぎ しいたけ						
7 (水)	○	粕餅	小豆				米粉 麦芽糖 砂糖 水あめ でん粉		822	31.0	25.2	2.62
		ご飯		牛乳			米					
		ユーリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		中華和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油				
8 (木)	○	どんこつワンタンスープ	大豆 豆乳 豚肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	ワンタンの皮		735	33.7	19.0	2.32
		ご飯		牛乳			米					
		鯿のねぎ味噌焼き	鯿 味噌			ねぎ	砂糖					
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし	砂糖					
9 (金)	○	すまし汁(卵入り)	さつま揚げ 鶏肉 卵	昆布	にんじん 絹さや	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	でん粉		714	31.6	26.6	2.04
		フルーツミックスゼリー				りんご ぶどう パイン 桃	砂糖					
		ミートソーススパゲティ (スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリ 玉ねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ	油 バター				
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
12 (月)	○	スナックアーモンド						アーモンド	784	29.5	22.6	3.54
		たけのご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ	米 砂糖	油				
		チーズかまぼこ新緑揚げ	鰯	チーズ	抹茶	とうもろこし	小麦粉 でん粉 砂糖 コーンフラワー	油				
		新ごぼうの土佐煮	かつお節	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根						
13 (火)	○	かきたま汁	豆腐 鶏肉 卵		ほうれん草	ねぎ えのきたけ	麴(小麦) でん粉		736	31.4	19.0	2.85
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
		ご飯		牛乳			米					
		ほきのレモンパン粉焼き	ほき		パセリ	レモン	パン粉	油 マヨネーズ(卵無し)				
14 (水)	○	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油	818	27.9	26.5	3.04
		肉団子とかぶのスープ	豚肉 鶏肉		かぶの葉 にんじん	かぶ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖					
		黒糖大豆	大豆				黒糖 砂糖 寒梅粉 小麦粉	油				
		麦ご飯		牛乳			米 麦					
15 (木)	○	家常豆腐(かじょうどうふ)	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま 油	832	31.0	23.5	2.71
		水餃子のスープ	豚肉 ゼラチン 大豆	わかめ	にんじん	ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ	油 ごま油 ラード				
		麦ご飯		牛乳			米 麦					
		ポークカレー	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
16 (金)	○	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり もやし レタス		ごま ごま油	834	28.5	25.3	2.91
		河内晩柑(柑橘)				河内晩柑						
		ご飯		牛乳			米					
		デミグラスソースハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ラード				
	○	パインサラダ			小松菜 にんじん	パイン	こんにゃく 砂糖	油				
		フィッシュソーセージ入り コーンチャウダー	豆乳 フィッシュソー セージ	チーズ 牛乳 生クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター				

八十八夜に  
ちなんだデザート

5月5日は  
こどもの日

春から夏に旬の「鯿」です。

抹茶を混ぜた天ぷらの衣  
でつくる「新緑揚げ」です。

「河内晩柑」は文旦(柑  
橘)の仲間。苦味は少  
なく、さっぱりとして甘み  
があります。

令和7年05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類 キー	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	Kcal	g	g	g
19 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		745	29.8	24.1	2.77
		レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	ごま 油 ラード				
		じゃが芋の味噌ダレ和え	味噌			キャベツ きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖	ごま油				
		沢煮焼	豚肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ						
		ベビーチーズ		チーズ								
20 (火)	○	ブランコッペパン		牛乳／			パン		764	38.0	28.6	3.34
		スペイン風オムレツ	卵 ベーコン		ピーマン ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	油				
		アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく	砂糖					
		味噌汁		かたぐちいわし			砂糖 でん粉					
23 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		775	31.3	26.4	3.22
		鯖の生姜煮	鯖			しょうが	砂糖 でん粉					
		いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		ずったて汁	大豆 豆腐 豆乳 豚肉 味噌	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 おぎ きくらげ しょうが	こんにゃく					
22 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		787	32.1	18.7	2.88
		いかのチリソースつつみフライ	いか 大豆			玉ねぎ おぎ にんにく しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		春雨スープ	豆腐 鶏肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ	でん粉 はるさめ					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
23 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		763	35.8	19.0	2.68
		めばるのスタミナ焼き	めばる			しょうが にんにく	砂糖					
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		油揚げと春大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 おぎ しめじ						
		ドライブルー				ブルー						
26 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		724	29.0	21.5	2.82
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		キャベツの昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり もやし						
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 おぎ しょうが	こんにゃく じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
27 (火)	○	キャロットピラフ	鶏肉 大豆	牛乳／	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	805	31.8	26.5	3.60
		鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル 油				
		じゃが芋とピーマンのガーリックソテー			ピーマン	にんにく	じゃが芋	油				
		オニオンスープ(卵入り)	ベーコン 卵		グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ えのきたけ	マカロニ	油				
28 (水)	○	五目そぼろ丼(麦ご飯)	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳／	にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	米 麦 砂糖	油	800	32.7	20.9	2.56
		餅入りたぬき汁	油揚げ さつま揚げ	昆布 わかめ	江戸菜 にんじん	大根 しいたけ	こんにゃく もち					
		アーモンド小魚		かたぐちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
29 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		730	26.0	21.7	3.02
		のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		鯉コロッケ(ソース)	鯉 かつお節 大豆			玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でん粉	油 マヨネーズ(卵無し) ショートニング				
		きゅうりの梅じそ和え			小松菜 赤しそ	キャベツ きゅうり うめ	砂糖 でん粉					
		鶏肉と高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 味噌		にんじん	大根 おぎ しょうが	しらたき					
30 (金)	○	しょう油ラーメン(ちゃんぽん麺)	豚肉	牛乳／ 昆布 わかめ		たけのこ 玉ねぎ とうもろこし おぎ もやし にんにく	ちゃんぽん麺	ごま油	709	26.3	22.1	3.51
		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	油 ラード				
		中華ごま和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油				
		はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖 水あめ はちみつ					

※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)めん料理のスパゲッティ等 ★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(22.8~27.3)g (摂取I類キ-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量

770

31.2

23.1

2.90