

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群 g-	たんぱく質 g	脂質 g	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				
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 キゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		カレースープ	大豆 鶏肉		にんじん バセリ	大根 玉ねぎ りんご レモン えのきだけ 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		八十八夜に ちなんだデザート			
		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	806	35.4	20.9	2.49
		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						
		柏餅	小豆				米粉 麦芽糖 砂糖 水あめ でん粉					
7 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		822	31.0	25.2	2.62
		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				
		と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					
8 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		735	33.7	19.0	2.32
		鰯のねぎ味噌焼き	鰯 味噌			ねぎ	砂糖					
		磯香和え	のり	小松菜	キャベツ もやし	砂糖						
		すまし汁(卵入り)	さつま揚げ 鶏肉 卵	昆布	にんじん 繭さや	ごぼう 玉ねぎ えのきだけ	でん粉					
9 (金)	○	フルーツミックスゼリー				りんご ぶどう バイン 桃	砂糖					
		ミートソースパゲティ (スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ	油 バター	714	31.6	26.6	2.04
		ボテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
12 (月)	○	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳／		たけのこ	米 砂糖	油	784	29.5	22.6	3.54
		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						
		かきたま汁	豆腐 鶏肉 卵		ほうれん草	ねぎ えのきだけ	麩(小麦) でん粉					
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
13 (火)	○	ご飯		牛乳／			米		736	31.4	19.0	2.85
		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)				
		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				
		肉団子とかぶのスープ	豚肉 鶏肉		かぶの葉 にんじん	かぶ えのきだけ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖					
		黒糖大豆	大豆				黒糖 砂糖 蔗糖粉 小麦粉	油				
14 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		818	27.9	26.5	3.04
		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				
		水餃子のスープ	豚肉 セラチン 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	油 ごま油 ラード				
15 (木)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		832	31.0	23.5	2.71
		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				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ キゅうり もやし レタス		ごま ごま油				
		河内晩柑(柑橘)				河内晩柑						
16 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		834	28.5	25.3	2.91
		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				
		バインサラダ			小松菜 にんじん	バイン	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	フロッコリー	玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋 バター					

「河内晩柑」は文旦(柑橘)の仲間で、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補 ギ-	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				
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				
		沢煮椀	豚肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきだけ						
		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		ビーマン 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 バジル	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		ポークヒーンズ	大豆 豚肉		トマト ハセリ	玉ねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく	砂糖					
		味付け小魚		かたくらいわし			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	X	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		すったて汁	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 天根 ねぎ きくらげ しょうが	ごんにゃく					
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 ねぎ 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	豚肉		ビーマン	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	魚		しょうが にんにく	砂糖					
		鶏じやが	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 ねぎ しめじ						
		ドライブルーン				フルーン						
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 ねぎ しょうが	ごんにゃく ジャガイモ					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
27 (火)	○	キヤロットピラフ	鶏肉 大豆	牛乳／	にんじん 赤ビーマン	どうもろこし	米	油	805	31.8	26.5	3.60
		鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト ハセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル 油				
		じゃが芋とビーマンの ガーリックソテー			ビーマン	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 えのきだけ	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 グリーンピース 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	ごんにゃく もち					
		アーモンド小魚		かたくらいわし			砂糖 でん粉 アーモンド					
29 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		730	26.0	21.7	3.02
		のりぶりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		鰹コロッケ(ソース)	鰹 かつお節 大豆	魚		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 ねぎ しょうが	じらたき					
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 どうもろこし ねぎ 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。

※別配缶は()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 (摂取エネルギーの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

この時期に獲れる鰯を
「初鰯」といいます。