

令和7年06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 キ- 質	たんぱく 質	脂質	食塩 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)	○	ご飯	牛乳/				米		746	29.1	20.3	2.78
		きびなごの唐揚げ(3本)		きびなご		しょうが	でん粉 米粉 砂糖	油				
		豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉		にんじん	ごぼう しょうが	砂糖 しらたき	ごま 油				
		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		冷凍みかん				みかん						
3 (火)	○	キャロットパン	牛乳/				キャロットパン		762	31.4	29.6	2.47
		キャラメルクリーム	練乳				砂糖 水あめ でん粉					
		チキンのハーブ焼き	鶏肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ	米こうじ	オリーブオイル				
		ジャーマンポテト	ベーコン		グリーンアスパラガス にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター 油				
		キャベツとフィッシュソーセージのスープ	フィッシュソーセージ		にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ	ハートバスタ(アレルゲンフリー)	油				
4 (水)	○	ご飯	牛乳/				米		754	32.5	21.8	2.59
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			しいたけ にんにく しょうが	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				
		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					
5 (木)	○	ご飯	牛乳/				米		759	34.5	23.0	3.15
		おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		鰯の塩こうじ焼き	鰯				米こうじ					
		ひじきと大豆の五目煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖 しらたき					
		太平燕	かまぼこ いか 豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ きくらげ しょ うが	はるさめ	ごま油 油				
6 (金)	○	ターメリック(カレー粉)ライス	牛乳/				米		760	28.0	24.6	2.37
		鶏肉のクリームソース	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生 クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし エリンギ	米粉	バター				
		梅ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし 梅 りんご	砂糖 でん粉	油				
9 (月)	○	ご飯	牛乳/				米		804	36.2	22.8	2.95
		いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油				
		切干大根の旨煮	油揚げ さつま揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	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 じゃが芋					
		ひとくちみかんゼリー				みかん	砂糖					
10 (火)	○	麦ご飯	牛乳/				米 麦		809	29.6	20.7	2.09
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん バブリ カ	玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	でん粉 砂糖 しらたき	ごま ごま油				
		あじさい白玉ポンチ				みかん バイン ぶどう レモン	白玉餅 砂糖 水あめ	ナタデココ(ココナツ) ツ				
11 (水)	○	鮭わかめごはん	鮭	牛乳/わかめ			米 砂糖		771	35.3	22.5	3.82
		厚焼き卵	卵				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					
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 玉ねぎ えのきたけ						
		カレー小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ					
12 (木)	○	ココア揚げパン	牛乳/				パン 砂糖	油 ココア	749	26.5	36.0	2.74
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ		ごま 油				
		キャロットポタージュ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生 クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ	米粉 じゃが芋	バター 油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
13 (金)	○	ご飯	牛乳/				米		703	26.9	19.4	2.91
		味付けのり	のり				砂糖					
		鰯の梅煮	いわし			梅	砂糖 でん粉					
		野菜のごま昆布和え	昆布	かぶの葉 小松菜 にんじん ほうれん草	かぶ キャベツ		ごま					
		かぼちゃ団子汁	鶏肉		にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ えのきたけ	こんにゃく じゃが芋 でん粉					
16 (月)	○	ご飯	牛乳/				米		775	26.9	22.6	2.71
		鯖の味噌煮	鯖 味噌				砂糖					
		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					
		けんちん汁	豆腐	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	ごま油				
		水まんじゅう	あずき	寒天			砂糖 本くず粉 でん粉					

15日は、千葉県民の日

和菓子の日

令和7年06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 キ-	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				
17 (火)	○	ご飯	牛乳／				米		825	32.8	26.3	2.33
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト		にんにく ショウガ	砂糖	ごま				
		枝豆とコーンのサラダ			にんじん	枝豆 とうもろこし	砂糖	油				
		ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベー コン	昆布	トマト にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ						
		冷凍みかん				みかん						
18 (水)	○	ご飯	牛乳／				米		809	20.2	26.7	2.18
		春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ ショウガ	小麦粉 砂糖 はる さめ でん粉 米粉 はるさめ 砂糖	油 ラード ショート ニング				
		パンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし		ごま ごま油 油				
		トック入りスープ	鶏肉	昆布	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ	トック(米) でん粉					
19 (木)	○	ご飯	牛乳／				米		771	27.2	22.6	2.37
		きす磯香天ぷら	きす	あおさ	あおさ	とうもろこし	小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油				
		枝豆入り三色和え			にんじん	枝豆 キャベツ もやし	砂糖					
		もずくと卵のスープ	豆腐 卵	もずく	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		さつまポテト					さつま芋 砂糖 水 あめ	油				
20 (金)	○	坦々風つけ麺(ちゃんぽん麺)	大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳／	チンゲン菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しいたけ に	ちゃんぽん麺(卵入り) 砂糖	ごま ごま油 油	773	33.1	33.0	2.96
		にらともやしのナムル			にら にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油				
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミ ルク			小麦粉 砂糖	油				
23 (月)	○	ご飯	牛乳／				米		729	31.1	16.6	2.42
		赤魚の煮つけ	赤魚(アラスカメヌ ケ)		赤魚	しょうが	砂糖					
		じゃが芋のごま和え	味噌		小松菜 にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		ドライブルーン				ブルーン						
24 (火)	○	麦ご飯	牛乳／				米 麦		778	28.7	16.3	2.65
		チキンカレー	白いんげん豆 大豆 鶏肉		にんじん トマト かぼ ちゃ	玉ねぎ りんご にんにく ショウガ	じゃが芋 米粉 砂 糖 でん粉 小麦粉	油 ココア(カカオ)				
		海藻サラダ(青じそドレッシング)		くきわかめ わか め 寒天 昆布 すきのり 桜草	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 水あめ					
		マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ					
25 (水)	○	コッペパン(縦スライス)		牛乳／			パン		746	30.6	29.7	3.08
		鮭フライ	鮭				小麦粉 パン粉	油				
		夏野菜のラタトウイユ	白いんげん豆 ベー コン	チーズ	かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく しょうが	じゃが芋 でん粉	オリーブオイル				
		ABCマカロニ入りスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
26 (木)	○	ツナと江戸菜の和風スパゲティ (スパゲティ)	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳／	江戸菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	米粉 スパゲティ	油	713	29.4	24.7	3.10
		味噌ドレッシングサラダ	味噌		にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
27 (金)	○	ご飯	牛乳／				米		745	30.2	22.6	2.66
		夏野菜の麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		かぼちゃ トマト にん じん さやいんげん しょうが	たけのこ ねぎ しいたけ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		中華サラダ			にら にんじん	きゅうり 切干大根 もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		ベビーチーズ		チーズ								
30 (月)	○	中華風炊き込みごはん	豚肉 大豆	牛乳／	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	775	30.7	20.8	3.14
		鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油				
		あべかわさつま芋(2個)	きな粉				砂糖 さつま芋	油				
		中華卵コーンスープ	白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					

※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 765 30.0 23.9 2.74

※別配缶は()で表記しております。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(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

かむってすごい！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。かむことを意識して食べましょう。

