

## 令和7年07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 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				
1 (火)	○	ご飯		牛乳/			米		752	31.2	19.3	3.23
		たこ入りさつま揚げ	たこ たら			キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが	揚げ玉 砂糖 でん粉					
		生揚げとキャベツのひき肉炒め	大豆 生揚げ 豚肉 味噌		にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	でん粉 砂糖	こま	半夏生(はんげしょう)には たこを食べる習慣があります			
		じゃが芋とわかめの味噌汁	豆腐 味噌	昆布 わかめ			じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
2 (水)	○	胚芽パン		牛乳/			パン		915	36.7	25.8	3.25
		ブルーベリージャム			ブルーベリー		水あめ 砂糖					
		めばるのマスター豆粉焼き	めばる	パン	玉ねぎ	パン粉	マヨネーズ (卵なし)					
		野菜とツナのカレーソテー	ツナ	グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ マッシュルーム							
		レンズ豆の豆乳スープ	白いんげん豆 レンズ豆 豆乳 ベーコン 味噌	生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米粉 じゃが芋	バター				
3 (木)	○	麦ご飯		牛乳/			米 麦		797	31.7	23.7	2.31
		麻婆茄子	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ なす ねぎ しょうが しいたけ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		枝豆とキャベツの中華和え			にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖	ごま ごま油				
		冷凍みかん				みかん						
4 (金)	○	ご飯		牛乳/			米		807	34.5	25.1	2.83
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	ごま油 油				
		切干大根のソース煮	大豆 いか	青のり	にんじん	キャベツ 切干大根		油				
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく じゃが芋	7月7日は七夕です				
7 (月)	○	丸パン(横スライス)		牛乳/			パン		746	29.1	26.1	3.75
		バーベキューソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ りんご レモン にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ラード 油				
		ゆで野菜のごまサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油 油				
		ミネストローネ	ひよこ豆 ベーコン	昆布	トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ	バスター (アレルゲンフリー)	油				
		七夕ゼリー				バインアップル	砂糖 水あめ					
8 (火)	○	ご飯		牛乳/			米		780	31.6	25.0	2.73
		鰯の揚げ玉フライ	あじ 味噌 大豆				砂糖 揚げ玉 パン 粉 小麦粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		五目金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油				
		むらくも汁(卵入り)	豆腐 卵	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ	でん粉					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 塩梅粉 小麦粉 でん粉 黒糖	油				
9 (水)	○	ミートソーススパゲティ(スペゲティ)	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	米粉 スパゲティ 油	オリーブオイル 油	771	30.8	26.3	2.60
		コーンとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆			枝豆 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ						
		りんごのタルト	豆乳 大豆			りんご	米粉 砂糖 水あめ コーンフラワー	ショートニング				
10 (木)	○	麦ご飯		牛乳/			米 麦		779	31.5	16.6	2.12
		豚キムチ丼の具	大豆 豚肉		にら にんじん パプリカ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 油				
		トックとわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ えのきだけ	トック(米)					
		ヨーグルト	セラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
11 (金)	○	ご飯		牛乳/			米		703	27.0	21.5	2.62
		のりぶりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		アスパラガスのごまあえ			グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ	砂糖	ごま				
		鶏ちゃんこ汁	油揚げ 鶏肉 味噌		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	じゃが芋 でん粉	力士が食べる食事を ちゃんとよびます				
14 (月)	○	丸パン(横スライス)		牛乳/			パン		779	28.7	30.7	3.41
		ぶりメンチカツ(ソース)	ぶり 大豆			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉	油				
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま 油				
		ポテトポタージュ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター 油				
15 (火)	○	ご飯		牛乳/			米		768	28.4	27.9	2.45
		鯖のオレンジ煮	鯖			オレンジ しょうが	マーマレード 砂糖					
		のり和え		のり	小松菜 にんじん ほうれん草 ほうれん草	もやし えのきだけ	砂糖					
		すまし汁	鶏肉	昆布		しいたけ	麩(小麦) はるさめ					
16 (水)	○	スナックアーモンド						アーモンド	754	28.3	16.6	2.66
		ご飯		牛乳/			米					
		いかのレモンソースかけ	いか			レモン	砂糖 でん粉	油				
		パンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 油				
		かきたまコーンスープ	卵		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 でん粉					
17 (木)	○	ドライブルーン				ブルーン			842	30.0	21.2	2.29
		ご飯		牛乳/			米 麦					
		夏野菜のキーマカレー	大豆 豚肉		かぼちゃ トマト 赤ビーマン にんじん	玉ねぎ りんご にんにく なす ズッキーニ 黄ビーマン	じゃが芋 米粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ココア				
		フルーツ寒天ポンチ		寒天		パイナップル りんご	砂糖					
		味付け小魚		かいたくいわし			砂糖 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。

※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(22.8~27.3)g(20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量 784 30.7 23.5 2.79