

令和7年09月



予定献立表



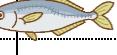
柏市給食センター(中)

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3 (水)	○	ラタトウイユスパゲティ (スパゲティ)	白いんげん豆 大豆 ツナ ベーコン	牛乳／チーズ	かぼちゃ トマト にんじん 赤ピーマン	セロリー 玉ねぎ なす ブッキーニ 黄ピーマン エリンギ にんにく	スパゲティ 砂糖 でん粉	オリーブオイル 油 バター	728	29.9	27.2	2.85
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ		ごま ごま油 油				
		レモンマフィン	豆乳 大豆			レモン	砂糖 米粉 でん粉	油				
4 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		769	37.9	19.3	3.22
		中華丼の具 (うずら卵・いか入り)	大豆 なると 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					
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
5 (金)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		787	33.9	28.1	3.02
		たら 鮭のコーンフレークフライ(ソース)	鮭 大豆				コーンフレーク パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	ショートニング				
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		さつま芋の米粉シチュー	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳		玉ねぎ エリンギ	さつま芋 米粉	バター 油				
8 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		726	26.5	23.4	2.47
		秋刀魚の紅葉煮	秋刀魚	パブリカ		大根	砂糖 でん粉					
		磯香和え	のり	にんじん ほうれん草		もやし えのきたけ	砂糖					
		じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ 味噌	昆布 わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
9 (火)	○	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳／ ひじき	にんじん		米 こんにゃく 砂糖		747	36.1	17.7	3.40
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油				
		秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	栗				
		さわいわん 沢煮椀	豚肉 かまぼこ	昆布	にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ						
		ドライブルーン				ブルーン						
10 (水)	○	ぶどうパン		牛乳／		干しぶどう	パン		751	33.8	24.1	3.16
		鮭のチーズパン粉焼き	鮭 チーズ	パセリ バジル		玉ねぎ	パン粉	オリーブオイル				
		ボテトと枝豆のサラダ		にんじん		枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
		ABCマカロニ入りスープ	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					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
11 (木)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		773	32.2	21.0	2.84
		五目鶏そぼろ丼の具	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖					
		磯ボテト		青のり			じゃが芋					
		秋なすの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	玉ねぎ なす	じゃが芋					
12 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		737	23.2	17.8	2.54
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		にらともやしのナムル		わかめ	にら にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		中華卵コーンスープ	白いんげん豆 卵 豆腐 ベーコン		江戸菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					
		すだちゼリー				すだち	水あめ 砂糖					
16 (火)	○	ご飯		牛乳／			米		755	33.2	23.1	3.12
		おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		ししゃもの唐揚げ 葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン	でん粉 砂糖	油				
		じゃが芋のカレーそぼろ煮	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃが芋 砂糖	油				
		なめこの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 なめこ						
17 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		797	26.1	17.0	2.39
		秋味カレー	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 エリンギ しょうが	さつま芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		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				
		冷凍みかん				みかん						

令和7年09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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 (木)	○	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		756	32.4	22.3	2.47
		鶏肉とひよこ豆のトマト煮込み	ひよこ豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳・小魚・海藻	チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	セロリー 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖 でん粉				
		パインサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり パイン	砂糖				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖				
19 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		775	32.2	21.1	2.44
		豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉	油				
		揚げ里芋の味噌だれかけ	味噌				でん粉 里芋 砂糖	油				
		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					
		柏の梨				梨						
22 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		753	32.4	19.1	2.91
		いかのかりん揚げ	いか				でん粉 砂糖	油				
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油				
		豚肉と小松菜の味噌汁	豚肉 味噌	昆布	小松菜 にんじん	大根 えのきたけ	さつま芋					
		巨峰				ぶどう(巨峰)						
24 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		701	32.1	18.7	2.66
		あじ 鰯の揚げ煮	鰯				でん粉 砂糖	油				
		ゆかり和え			赤しそ		砂糖 でん粉					
		ごぼう	大豆 豆乳 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					
		ベビーチーズ		チーズ								
25 (木)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油	734	29.2	30.9	2.73
		ポテトとベーコンのチーズ煮	白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 バター					
		肉団子と野菜のスープ	鶏肉 豚肉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ でん粉 水あめ	油 大豆油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
26 (金)	○	けんちんうどん(うどん)	油揚げ 鶏肉	牛乳／	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋	ごま油	646	29.9	22.6	3.50
		焼き信田(具入りいなり)	鰯 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 でん粉	油				
		じゃが芋の味噌和え	味噌		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
		おはぎ	小豆	寒天			砂糖 もち粉 麦芽糖					
29 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		737	31.0	19.4	2.41
		鰯フライ	鰯 大豆			しょうが	パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	油 ショートニング				
		のり和え	のり	江戸菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖						
		さつま芋の豚汁(めった汁)	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにゃく さつま芋					
30 (火)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		799	29.1	20.1	1.83
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん パプリカ	玉ねぎ はくさい しょうが にんにく	しらたき でん粉 砂糖	ごま ごま油				
		フルーツ白玉パンチ (炭酸飲料)				パイナップル 黄桃	白玉餅	ナタデココ (ココナッツ) 砂糖				

※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。

まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの
楽しく食べられる
ふんいきつく
霧囲気を作ろう!みんなで一緒に
たの
楽しめる話題を選ぼう!「おいしく」は楽しく
たの
食べるまほうの言葉!

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす