

令和7年10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 (水)	O	ご飯 秋刀魚の甘露煮 里芋と生揚げのそぼろ煮 きのこ汁	牛乳／ 秋刀魚 生揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌				米 水あめ 砂糖 でん粉 でん粉 里芋 砂糖		793	30.3	27.7	2.76
	O	丸パン(横スライス) ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ 豆腐のスープ さつまポテト	牛乳／ 鶏肉 豚肉 小松菜 豆腐 ベーコン さつま芋		牛乳／ にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ さつま芋 砂糖 水あめ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 さつま芋 砂糖 水あめ		734	28.8	28.5	3.63
	O	ご飯 鯖の天ぷら ごま和え どさんこ汁	牛乳／ 鯖 豆腐 豚肉 味噌		牛乳／ にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ とうもろこし	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま じゃが芋		753	27.6	23.4	2.37
	O	ご飯 のりふりかけ ししゃもの唐揚げ(2本) 塩昆布和え 切干大根の味噌汁 お月見団子	牛乳／ かつお節 ししゃも 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 寒天		牛乳／ のり ししゃも 昆布 ほうれん草 寒天	抹茶 玉ねぎ もやし 玉ねぎ もやし 切干大根 もやし	米 砂糖 でん粉 でん粉 じゃが芋 米粉 砂糖 コーンスターチ 水あめ でん粉		746	27.0	20.1	2.87
7 (火)	O	ご飯 いかのピリ辛炒め 蒸し焼壳(2個) 中華スープ(うずら卵) ひとくちぶどうゼリー	牛乳／ いか さつま揚げ 豚肉 鶏肉 うずら卵 		牛乳／ チンゲン菜 にんじん にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし ぶどう	米 でん粉 はるさめ 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖		788	29.6	21.4	3.61
	O	胚芽パン 焼き栗コロッケ	牛乳／ 栗 さつま芋				パン じゃが芋 栗 さつま芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉		835	24.1	24.8	3.21
	O	茎わかめのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳／ 茎わかめ かぼちゃ ほうれん草		牛乳／ にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 米粉					
	O	麦ご飯 ドライカレー フレンチポテトサラダ ベビーチーズ	牛乳／ レンズ豆 大豆 豚肉 にんじん チーズ		牛乳／ トマト にんじん にんじん チーズ	玉ねぎ りんご しめじ にんにく きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン	米 麦 米粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 油 ココア		842	31.5	22.6	2.57
10 (金)	O	ご飯 鯖のゆず味噌煮 五目豆 むらくも汁(卵入り) ブルーベリーゼリー	牛乳／ 鯖 味噌 大豆 さつま揚げ 鶏肉 卵 		牛乳／ にんじん にんじん わかれ ブルーベリー	ゆず にんじん ねぎ はくさい ブルーベリー	米 砂糖 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 粉あめ		799	31.7	26.2	3.50
	O	えび入りあんかけスパゲティ ひじきとひよこ豆のサラダ チーズドッグ	牛乳／ 大豆 えび ウインナー ひよこ豆 卵 チーズ スキムミルク		牛乳／ にんじん ほうれん草 トマト ひじき わかれ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ゴボウ 大根 ねぎ りんご	スパゲティ でん粉 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油		745	32.2	26.8	3.14
	O	菜飯 鮭の西京焼き 磯香和え 豚汁 りんご	牛乳／ かつお節 鮭 味噌 のり 豆腐 豚肉 味噌 りんご		牛乳／ 広島菜 京菜 大根葉 にんじん ほうれん草 にんじん りんご		米 砂糖 砂糖 砂糖 こんにゃく じやが芋		685	34.1	14.7	3.39
	O	麦ご飯 鶏ごぼうご飯の具 ごま仕立ての吳汁 スナックアーモンド	牛乳／ 大豆 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 味噌		牛乳／ にんじん にんじん 玉ねぎ		米 麦 砂糖 ごま アーモンド		865	39.2	31.1	2.47

令和7年10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						
17 (金)	○	ご飯 鯖のおろし煮 栗と根菜の煮物 すいとん汁	牛乳/ 鯖/ 鶏肉/ 油揚げ 豚肉	牛乳/ 大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん 昆布 小松菜 大根 しいたけ		米 砂糖 里芋 砂糖 栗 すいとん(小麦粉) こんにゃく			786	30.1	24.0	2.83	
20 (月)	○	ご飯 豆腐の中華煮(うずら卵・いか) パンサンスウ 味付け小魚	牛乳/ 大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵	牛乳/ にんじん ほうれん草 小松菜 にんじん かたくちいわし	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 でん粉 砂糖 はるさめ 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油 油		751	36.8	22.3	2.38	
21 (火)	○	カレーうどん(うどん) かまぼこの紅葉揚げ じゃがいものごまだれ和え	牛乳/ 大豆 なると 豚肉	牛乳/ にんじん ほうれん草 トマト かばちゃ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	うどん でん粉 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア		758	25.5	25.1	2.47	
22 (水)	○	はちみつパン 鰯のマスターDパン粉焼き キャベツとしめじのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳/ 鰯	牛乳/ バセリ	玉ねぎ	はちみつ パン パン粉	マヨネーズ 油		737	25.5	19.2	2.33	
23 (木)	○	麦ご飯 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ(卵入り) 芋けんぴ小魚	牛乳/ 大豆 豚肉		しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま油		762	34.8	21.9	2.54	
24 (金)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ おひたし じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳/ 鶏肉		にんじん ほうれん草 玉ねぎ	でん粉	ごま ごま油		734	28.1	23.1	2.62	
27 (月)	○	ご飯 鰯のカレー焼き ひき肉と野菜の中華炒め 五目スープ アセロラゼリー	牛乳/ 鰯	牛乳/ 豚肉	トマト にんにく にんじん たけのこ ほくさい 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖	油		735	32.7	18.0	2.58	
28 (火)	○	ご飯 厚焼き卵 肉じゃが けんちん汁 みかん	牛乳/ 卵		にんじん さやいんげん 昆布 にんじん みかん	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ みかん	砂糖 でん粉 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにゃく さつまいも		742	29.6	19.0	2.68	
29 (水)	○	ご飯 いかフライ(ソース) ごぼうのごま和え さつま芋の味噌汁	牛乳/ いか 大豆		牛乳/ 小松菜 にんじん ほうれん草	干しうどん ごぼう とうもろこし ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 コーンフラワー	油 ショートニング ごま		733	26.8	17.2	3.04
30 (木)	○	ぶどうパン 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ ドライフルーツ	牛乳/ 大豆 鶏肉 豚肉		トマト にんじん バブリカ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン ブルー	パン 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 水あめ マカロニ 砂糖	油	788	28.1	23.1	3.09	
31 (金)	○	ご飯 ほきの甘酢あんかけ 五目金平 かきたま汁 パンプキンパラオ	牛乳/ ほき さつま揚げ 豚肉		玉ねぎ レモン ごぼう グリンピース 玉ねぎ えのきたけ かばちゃ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油 ごま ハロウィン		791	33.1	24.1	2.65	

※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（ ）で表記しています。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。

平均栄養量

768 30.9 23.3 2.92