

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	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				
1 (水)	○	ご飯 秋刀魚の甘露煮 里芋と生揚げのそぼろ煮 きのこ汁	秋刀魚 生揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳／  にんじん ほうれん草	 にんじん ほうれん草	 玉ねぎ グリンピース 大根 えのきたけ しめじ なめこ	米 水あめ 砂糖 でん粉 でん粉 里芋 砂糖	 油	793	30.3	27.7	2.76
2 (木)	○	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	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳／  にんじん ほうれん草	 にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 さつま芋 砂糖 水あめ	ラード バター 油 油	734	28.8	28.5	3.63
豆腐の日												
3 (金)	○	ご飯 鯛の天ぷら ごま和え どさんこ汁	鯛 豆腐 豚肉 味噌	牛乳／  にんじん	 小松菜 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 じゃが芋	油 ごま バター	753	27.6	23.4	2.37
ご飯のお米が新米になります。												
6 (月)	○	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	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 にんじん ブロッコリー ほうれん草	抹茶  にんじん ほうれん草	   切干大根 もやし	米 砂糖 でん粉 でん粉 じゃが芋	 油 ごま	746	27.0	20.1	2.87
今夜は十五夜です。												
7 (火)	○	ご飯 いかのピリ辛炒め 蒸し焼売(2個) 中華スープ(うずら卵) ひとくちぶどうゼリー	いか さつま揚げ 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳／  にんじん ほうれん草	チンゲン菜 にんじん にんじん ほうれん草	だけのこ 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	油 ラード ごま油 ごま油	788	29.6	21.4	3.61
8 (水)	○	胚芽パン 焼き栗コロッケ  茎わかめのサラダ かぼちゃのポタージュ	 豆腐 ベーコン 味噌	牛乳／  にんじん かぼちゃ ほうれん草	 にんじん かぼちゃ ほうれん草	  キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	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 砂糖 ごま 油 米粉	油	835	24.1	24.8	3.21
9 (木)	○	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	レンズ豆 大豆 豚肉	牛乳／  チーズ	トマト にんじん かぼちゃ にんじん	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 油	842	31.5	22.6	2.57
10 (金)	○	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	鯖 味噌 大豆 さつま揚げ 鶏肉 卵	牛乳／ 昆布 わかめ	 にんじん さやいんげん にんじん	ゆず 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	油	799	31.7	26.2	3.50
目の愛護デー												
14 (火)	○	えび入りあんかけスパゲティ (スパゲティ) ひじきとひよこ豆のサラダ チーズドッグ	大豆 えび ウインナー ひよこ豆 卵	牛乳／ ひじき チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	スパゲティ でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉	油 油	745	32.2	26.8	3.14
名古屋市郷土料理												
15 (水)	○	菜飯 鮭の西京焼き 磯香和え 豚汁 りんご	かつお節 鮭 味噌 豆腐 豚肉 味噌	牛乳／ のり にんじん	広島菜 京菜 大根葉 にんじん ほうれん草 にんじん	 はくさい もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ りんご	米 砂糖 砂糖 こんにゃく じゃが芋		685	34.1	14.7	3.39
16 (木)	○	麦ご飯 鶏ごぼうご飯の具 ごま仕立ての呉汁 スナックアーモンド	大豆 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳／  にんじん	にんじん にんじん	ごぼう グリンピース しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 アーモンド	油 ごま	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		牛乳／			米		786	30.1	24.0	2.83
		鯖のおろし煮	鯖			大根 玉ねぎ	砂糖					
		栗と根菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	里芋 砂糖 栗					
		すいとん汁	油揚げ 豚肉	昆布	小松菜	大根 しいたけ	すいとん(小麦粉) こんにゃく					
20 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		751	36.8	22.3	2.38
		豆腐の中華煮(うずら卵・いか)	大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま 油				
		パンサンスウ			小松菜 にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ごま油 油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
21 (火)	○	カレーうどん(うどん)	大豆 なんと 豚肉	牛乳／	にんじん ほうれん草 トマト かぼちゃ	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
		かまぼこの紅葉揚げ	たら		にんじん	とうもろこし	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンフラワー	油				
		じゃがいものごまだれ和え			にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖	ごま 油				
22 (水)	○	はちみつパン		牛乳／			はちみつ パン		737	25.5	19.2	2.33
		鰯のマスタードパン粉焼き	鰯		パセリ	玉ねぎ	パン粉	マヨネーズ (卵なし)				
		キャベツとしめじのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン しめじ		油				
		ミネストローネ	ひよこ豆 ベーコン		トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	油				
23 (木)	○	ヨーグルト	寒天 ゼラチン	ヨーグルト			砂糖		762	34.8	21.9	2.54
		麦ご飯		牛乳／			米 麦					
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉			しょうが にんにく	砂糖	ごま油				
		ビビンバ(野菜)	味噌		小松菜 にんじん ほうれん草	ぜんまい もやし	砂糖	ごま ごま油				
		わかめスープ(卵入り)	なんと 鶏肉 卵	わかめ		玉ねぎ	でん粉					
24 (金)	○	芋けんぴ小魚		かたくちいわし			さつまいも 砂糖 水あめ	油	734	28.1	23.1	2.62
		ご飯		牛乳／			米					
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油				
		おひたし			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
27 (月)	○	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		735	32.7	18.0	2.58
		ご飯		牛乳／			米					
		鰯のカレー焼き	鰯		トマト	にんにく	砂糖	油				
		ひき肉と野菜の中華炒め	豚肉		にんじん	たけのこ ほうさい もやし しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油				
28 (火)	○	五目スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ きくらげ	はるさめ	ごま油	742	29.6	19.0	2.68
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
		ご飯		牛乳／			米					
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油				
29 (水)	○	肉じゃが	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		733	26.8	17.2	3.04
		けんちん汁	豆腐 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく					
		みかん				みかん						
		ご飯		牛乳／			米					
30 (木)	○	いかフライ(ソース)	いか 大豆				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	788	28.1	23.1	3.09
		ごぼうのごま和え			小松菜 にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま				
		さつま芋の味噌汁	豆腐 味噌		ほうれん草	ねぎ	さつまいも					
31 (金)	○	ぶどうパン		牛乳／		干しぶどう	パン		791	33.1	24.1	2.65
		肉団子のトマト煮込み	大豆 鶏肉 豚肉		トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ グリンピース しめじ にんにく	米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 水あめ	油				
		マカロニサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	マカロニ 砂糖	油				
		ドライブルーン				ブルーン						
31 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		791	33.1	24.1	2.65
		ほきの甘酢あんかけ	ほき			玉ねぎ レモン	でん粉 砂糖	油				
		五目金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう グリンピース	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油				
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		パンプキンパバロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖 水あめ					

