

令和7年11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				
4 (火)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		755	31.4	23.1	2.39
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		なら にんじん	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				
		中華和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油				
5 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		732	31.2	15.4	2.50
		赤魚の塩こうじ焼き	赤魚 (アラスカマスケ)				砂糖 米こうじ					
		根野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく 里芋 砂糖	油				
		生揚げと白菜の味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		ねぎ はくさい もやし えのきたけ						
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
6 (木)	○	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		768	30.9	28.2	3.02
		スペイン風オムレツ	卵 ベーコン		ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	油				
		バジルサラダ			にんじん バジル	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		ポークピーンズ	白いんげん豆 豚肉		トマト バセリ	玉ねぎ りんご マッシュルーム しょうが にんにく	砂糖					
		ベビーチーズ		チーズ								
7 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		755	28.6	21.5	2.73
		ししゃもの磯辺フライ(2本)		ししゃも 青のり			パン粉 小麦粉	油				
		じゃが芋の味噌和え	味噌		小松菜	れんこん しょうが	じゃが芋 砂糖	油				
		五目汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	大根 ねぎ	こんにゃく でん粉					
		みかん				みかん						
10 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		727	34.0	17.0	2.48
		鰯の揚げ煮					でん粉 砂糖	油				
		蒸し鶏と野菜の和え物	鶏肉		テンゲン菜	きゅうり もやし	砂糖					
		かぼちゃ入りすいとん汁	油揚げ 味噌	昆布	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 はくさい しいたけ	すいとん(小麦粉)					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
11 (火)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		816	29.1	20.2	2.94
		さつま芋カレー	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ りんご しめじ エリンギ しょうが にんにく	さつま芋 でん粉 米粉 小麦粉 砂糖	油 ココア				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり どうもろこし しょうが	砂糖	ごま ごま油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
12 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		765	28.6	22.0	2.73
		いかのチリソースつつみ フライ	いか 大豆			玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		花野菜のオイスターソース 炒め	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		卵入り中華スープ	鶏肉 卵		にんじん	玉ねぎ はくさい きくらげ	でん粉					
		ヨーグルトレーズン		ヨーグルト		レーズン	水あめ 砂糖	チョコレート				
13 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		792	33.4	30.8	3.53
		ハンバーグ バーベキューソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ りんご しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ラード 油				
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油				
		柏かぶのシチュー	大豆 豆乳 魚肉ソーセージ	チーズ 牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ	米粉 ジャガイモ	バター				
14 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		757	30.4	20.2	2.68
		豚すき焼き	焼き豆腐 豚肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ はくさい しいたけ	しらたき 砂糖	油				
		ごま仕立ての味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	大根 しょうが	里芋	ごま				
		ドライブルーン				ブルーン						

令和7年11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				
17 (月)	O	鶏五目ご飯	鶏肉 油揚げ	牛乳／	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 こんにゃく 砂糖	油	731	30.1	25.2	3.42
		鰯の梅煮	鰯			梅	砂糖 でん粉					
		にんじんとほうれん草のごま和え			小松菜 にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま				
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		玉ねぎ えのきたけ						
		スナックアーモンド						アーモンド				
18 (火)	O	胚芽パン		牛乳／			パン		883	28.4	22.4	3.89
		野菜コロッケ(ソース)	大豆		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 バン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油				
		ツナと花野菜のサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ		油				
		ラビオリのトマトスープ	豚肉		トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 バン粉					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
19 (水)	O	ご飯		牛乳／			米		729	32.3	16.3	2.41
		豚肉の生姜炒め	大豆 豚肉			玉ねぎ りんご しょうが	でん粉					
		さつま芋のひじき和え		ひじき		きゅうり	さつま芋 砂糖					
		つみれ汁(鶏・鰯)	豆腐 鮯 鮯		江戸菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ しょが 玉ねぎ	でん粉 砂糖					
20 (木)	O	麦ご飯		牛乳／			米 麦		795	34.2	19.1	3.08
		中華丼の具(うずら卵・いか入り)	大豆 なると いか 豚肉 うずら卵		にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい きくらげ しょが	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		春雨スープ		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	でん粉 はるさめ	ごま				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
21 (金)	O	ご飯		牛乳／			米		724	26.2	22.3	2.56
		鮭の味噌煮	鮭 味噌				砂糖					
		塩昆布和え	昆布		にんじん	はくさい もやし						
		もみじ生麩のすまし汁	豆腐	昆布		大根 ねぎ しいたけ	生麩 でん粉					
		りんご				りんご						
25 (火)	O	ご飯		牛乳／			米		754	28.0	21.6	2.79
		おかかぶりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		ほきの天ぷら	ほき				天ぷら粉 油					
		のり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖					
		芋団子の味噌汁(芋のおづけぱっと)	豚肉 味噌			ごぼう ねぎ はくさい しいたけ	じゃが芋 でん粉 小麦粉	油				
26 (水)	O	柏かぶとツナの和風スパゲティ(柏産の生スパゲティ)	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳／	かぶの葉 江戸菜 にんじん	かぶ 玉ねぎ しめじ にんにく	米粉 生スパゲティ	オリーブオイル	723	25.7	25.8	3.82
		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				
		お米のムース ラ・フランスソース	豆乳			ラ・フランス(洋梨)	米粉 砂糖 水あめ	油				
27 (木)	O	ハヤシライス(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		818	28.3	20.1	2.01
		ハヤシライス(ルウ)	豚肉	牛クリーム	トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 砂糖	油				
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ レーズン レモン	砂糖	油				
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド				
28 (金)	O	ご飯		牛乳／			米		765	32.7	24.7	2.41
		味付けのり	かつお節	のり 昆布 かたくちいわし		しいたけ	砂糖					
		鶏肉のごま味噌かけ	鶏肉 味噌			しょうが	でん粉 砂糖	ごま 油				
		ツナ和え	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃが芋 砂糖					
		かんぴょうとにらのかきたま汁	卵		にら	かんぴょう ごぼう えのきたけ						

※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。※「米」は通年、千葉県産を使用しています。

※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

※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/が未満で

平均栄養量

766 30.2 22.0 2.86