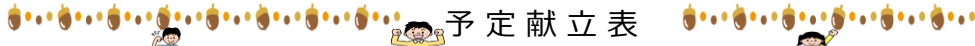



令和7年11月










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 | | 1人 キー | 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 | | にら 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 (アラスカメヌケ) |  | | | 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 ビーマン | 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 とうもろこし 玉ねぎ レモン | 砂糖 | 油 | | | | |
| | | ポークビーンズ | 白いんげん豆 豚肉 | | トマト パセリ | 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 | 鰯  | | | | でん粉 砂糖 | 油 | | | | |
| | | 蒸し鶏と野菜の和え物 | 鶏肉 | | チンゲン菜 | 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 とうもろこし 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 | 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 | | | | |
| | | バーベキューソース | | |  | キャベツ きゅうり とうもろこし | 砂糖 | 油 | | | | |
| | | コールスローサラダ | | | | | | | | | | |
| 14 (金) | ○ | 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 じゃが芋 | バター | 757 | 30.4 | 20.2 | 2.68 |
| | | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 | | | | | |
| | | 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 | | | | |
| 14 (金) | ○ | ドライブルー | | | | ブルー | | | | | | |

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 | | I初 キー | 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) | ○ | 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 |
| | | 鯛の梅煮 | 鯛 | | | 梅 | 砂糖 でん粉 | | 大津ヶ丘中学校2年生 考案献立 | | | |
| | | 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) | ○ | 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 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | 油 |  | 地産地消(千産千消)献立 | 千葉県郷土料理 | |
| | | 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 パン粉 | | | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | | ぶどう | 砂糖 | | | | | |
| 19 (水) | ○ | 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 | |  | 地産地消(千産千消)献立 | 千葉県郷土料理 | |
| | | 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(鯖・鯛) | 豆腐 鯖 鯖 | | 江戸菜 にんじん | ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ しょうが 玉ねぎ | でん粉 砂糖 | | | | | |
| 20 (木) | ○ | 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 なんと 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 しょうが | でん粉 砂糖 | ごま油 油 |  | 青森県郷土料理 | | |
| | | 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) | ○ | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 | | 724 | 26.2 | 22.3 | 2.56 |
| | | 鯖の味噌煮 | 鯖 味噌 | | | | 砂糖 | | 11月24日 和食の日 |  | | |
| | | 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) | ○ | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 | | 754 | 28.0 | 21.6 | 2.79 |
| | | おかかふりかけ | かつお節 | のり | 抹茶 | | 砂糖 でん粉 | |  | 青森県郷土料理 | | |
| | | 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) | ○ | 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 ペーコン | 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 油 | 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 どうもろこし 玉ねぎ | じゃが芋 砂糖 | 油 | ★新メニュー★ 柏産の生スパゲティ | | | |
| | | 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) | ○ | 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 | 生クリーム | 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 |  | 青森県郷土料理 | | |
| | | 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) | ○ | 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 | |  | 青森県郷土料理 | | |
| | | 鶏肉のごま味噌かけ | 鶏肉 味噌 | | | しょうが | でん粉 砂糖 | ごま 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未満

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 766 | 30.2 | 22.0 | 2.86 |
|-------|-----|------|------|------|