


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人あたり 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				
9 (金)	○	柏ねぎの和風ミートソース スパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳／	トマト	玉ねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	米粉 スパゲティ 砂糖	油	771	35.9	25.2	3.62
		ツナ入りポテトサラダ★	ツナ		にんじん ほうれん草	とうもろこし レモン	じゃが芋 砂糖	油				
		アセロラゼリー★		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
13 (火)	○	七草ご飯	かつお節	牛乳／	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖		743	29.6	19.3	3.71
		いなだの照り焼き	いなだ				砂糖					
		五目金平★	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま油				
		白玉雑煮	なると	昆布 わかめ	にんじん	大根 はくさい	白玉餅 里芋					
14 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		796	32.6	22.6	2.77
		三色そばろご飯の具	大豆 豚肉 鶏肉		にんじん	グリーンピース しょうが	砂糖	油				
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		おでん	生揚げ うずら卵 さつま揚げ	昆布		大根	こんにゃく 里芋					
15 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		771	32.8	22.2	2.78
		おかかふりかけ	かつお節	のり		抹茶	でん粉 砂糖					
		いかのチリソースかけ	いか			玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油				
		じゃが芋のごまサラダ			小松菜 にんじん	とうもろこし しょうが	じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 油				
		卵と豆腐の中華スープ	豆腐 ベーコン 卵			玉ねぎ とうもろこし はくさい	でん粉					
16 (金)	○	担々風つけ麺(ちゃんぽん麺)★	大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳／	チンゲン菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽん麺 砂糖	ごま ごま油 油	758	32.5	35.3	3.18
		海藻サラダ★		わかめ 桜草 昆布 茎わかめ すきのり 寒天	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ		油				
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉 油					
19 (月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		763	32.7	22.7	2.47
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油				
		ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま ごま油				
		タッゲジャンスープ	豆腐 鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ セロリ もやし しいたけ 白菜 にんにく パプリカ しょうが	砂糖	ごま油				
20 (火)	○	ぶどうパン		牛乳／		ぶどう	パン		748	30.4	26.4	2.85
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	油				
		鮭のオーロランチュー	白いんげん豆 鮭 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター				
		スナックアーモンド						アーモンド				
21 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		753	30.4	19.9	2.74
		鯛の梅かば焼き	いわし			梅 りんご	砂糖 でん粉	油				
		白菜のごま昆布和え		昆布	にんじん	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	ごま				
		どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター				
		りんご				りんご						
22 (木)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		838	34.0	23.3	3.10
		冬野菜のカレー	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ	さつま芋 米粉 砂糖 小麦粉	油 ココア				
		さっぱりツナサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	とうもろこし もやし レモン		油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					

令和8年01月 予 定 献 立 表 柏市給食センター

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							
23 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		762	28.2	22.9	3.01			
		鯖のおろし煮	さば			大根 玉ねぎ	砂糖								
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし えのきたけ	砂糖								
		芋煮	生揚げ 豚肉	昆布	にんじん	ごぼう ねぎ ほうさい しめじ	里芋 砂糖								
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ								
山形県郷土料理															
26 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		741	27.8	18.2	2.72			
		焼きさんの生姜だれ	鯖 助宗たら味噌		しそ	しょうが ねぎ	でん粉 バン粉 砂糖	オリーブオイル							
		菜の花入りおかか和え	かつお節		菜の花 にんじん	キャベツ もやし	砂糖								
		さつま芋と厚揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		ほうれん草	ねぎ	さつま芋								
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油							
千葉県郷土料理															
27 (火)	○	胚芽パン		牛乳／			パン		805	26.6	25.1	3.72			
		ししゃものフリット(2本)		青のり ししゃも			小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油							
		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							
		コーンスープ★	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ セロリ とうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋								
28 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		866	32.0	25.5	2.92			
		鶏ひき肉のバジル炒め	大豆 鶏肉		にんじん バジル	玉ねぎ グリンピース しめじ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油							
		のり塩れんこん		青のり		れんこん		油							
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム		油							
		りんごのタルト	豆乳 大豆			りんご	米粉 砂糖 水あめ コーンフラワー でん粉	油 ショートニング							
大津ヶ丘中2年生 考案献立															
29 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		778	35.1	20.5	3.29			
		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐 鶏肉			えのきたけ エリンギ 玉ねぎ	でん粉 砂糖	ラード							
		かぶとツナのぼん酢和え	ツナ	わかめ	にんじん	かぶ ほうさい ゆず	砂糖	ごま							
		豚肉とキャベツの味噌汁	豆腐 豚肉 味噌		かぶの葉 ほうれん草	キャベツ									
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖								
高柳西小6年生 考案献立															
30 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		806	33.0	25.0	3.54			
		味付けのり		のり			砂糖								
		鶏肉の唐揚げ★	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油							
		ピーマンの味噌金平	竹輪 味噌		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油							
		豚汁★	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋								
風早北部小6年生 考案献立															
平均栄養量												778	31.5	23.6	3.05

※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。



各学校からのリクエスト給食を取り入れています。
献立名の後ろに「★」がついているものがリクエストの多かった献立です。おたのしみに！

みんなのリクエストにおこたえます！

冬本番！かぜやインフルエンザから身体を守りましょう



手洗い



うがい



食事



睡眠

かぜよぼう

風邪予防