



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そのとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる		Kcal	g	g
1 (金)	○	ちらしずし じゃがいものそぼろ煮 鮭と鯖のすまし汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ とりにく ぶたにく さけ たまご だいず きなこ	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう こま しらだき じゃがいも せんぶん きびさとう サラダあぶら でんぶん さとう	594	27.3	17.1	2.39
5 (火)	○	ごはん 豆腐とキャベツの回鍋肉 うずら卵と春雨のスープ りんご 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ とうふ みそ ぶたにく うずらたまご だいず にぼし	にんじん ビーマン キャベツ しょうが にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ ザーサイ しょうが たまねぎ えのきだけ りんご	こめ むぎ でんぶん きびさとう こまあぶら サラダあぶら はるさめ	613	26.8	20.4	3.18
6 (水)	○	だんご汁 筑前煮 スイートポテトの包み揚げ いりアーモンド	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ とりにく いんげんまめ	にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほししいたけ にんじん さやえんどう ごぼう れんこん	ほうとうめん サラダあぶら こんにゃく さとう サラダあぶら はるまきのかわ さつまいも さとう だいずあぶら パター アーモンド	583	23.5	24.8	2.40
7 (木)	○	ブランコッペパン ポークシチュー コーンサラダ ぶどうゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく アガー だいず にぼし	にんじん トマトピューレ しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	ブランコッペパン こむぎこ じゃがいも なまク クリーム パター サラダあぶら サラダあぶら さとう	647	25.5	23.9	2.67
8 (金)	○	大豆ごはん 焼きししゃも 切り干し大根のサラダ かぶの豚汁 みかん	ぎゅうにゅう/ だいず かつおぶし ししゃも とうふ みそ ぶたにく だいず にぼし	にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほししいたけ にんじん さやえんどう ごぼう れんこん にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん かぶ(は) にんじん かぶ ごぼう みかん	こめ むぎ でんぶん きびさとう だいずあぶら きびさとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	615	27.7	20.9	2.60
11 (月)	○	ごはん いなだの照焼き 粉ふきもち 大根のみそ汁 精	ぎゅうにゅう/ いなだ あおのり あぶらあげ みそ かき	しょうが だいこん(は) にんじん だいこん はくさい	こめ むぎ きびさとう じゃがいも	617	25.4	20.6	1.85
12 (火)	○	ピザトースト 大豆サラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト 小魚	ぎゅうにゅう/ ベーコン チーズ だいず ソーセージ ヨーグルト にぼし	トマトかん ビーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん こまつな にんじん たまねぎ	しょくパン サラダあぶら きびさとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも	604	28.1	21.6	3.01
13 (水)	○	ごはん しいらの唐揚げと野菜の甘酢あんかけ ワンタンスープ りんご 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ しいら とりにく だいず にぼし	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ れんこん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ もやし りんご	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう だいずあぶら ワンタンのかわ	628	27.5	14.0	2.43
14 (木)	○	ねぎとサーモンの豆乳クリームスパゲティ かぶのスープ さつまいもの米粉マフィン アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ とうにゅう みそ サーモン ベーコン たまご ぎゅうにゅう にぼし	ほうれんそう にんにく ながねぎ えのきだけ しめじ かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ たまねぎ	こめこ スパゲティ オリーブオイル こめこ さつまいも さとう メープルシロップ パター アーモンド	628	26.0	21.7	2.24
15 (金)	○	みそかつ丼 わかめときゅうりのツナあえ けんちん汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ ぶたにく わかめ ツナ とうふ だいず にぼし	にんにく キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ きびさとう こま こまあぶら だいずあぶら きびさとう さといも こんにゃく サラダあぶら	641	26.5	22.5	2.51
18 (月)	○	キンパ風混ぜごはん チャブチェ 鯖とわかめのスープ メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ のり とりにく ぶたにく とうふ わかめ たまご きなこ	こまつな にんじん たくあんつけ にんにく キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが) にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ にんにく もやし はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう こま こまあぶら はるさめ さとう こまあぶら メープルシロップ カシューナッツ	591	24.2	21.2	2.90

おはなし給食
「ばばあちゃんのやきもちがおいしい」という本に出てくるさつまいもをつかって、スイートポテトのつみあげを作ります。

かむかむメニュー

「いい歯の日」
よくかんで食べよう

千産千消(ちさんちしょう)デー
3年生が考えた柏産野菜のレシピとコラボします。ちばの恵みを味わおう。

給食委員会で考えた
和食献立です。



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs).

柏市制70周年記念献立
柏市が70周年をむかえたことをお祝いする
特別給食です。

11月24日は



給食委員会で考えた和食献立です。

インドネシアメニューの日
「ナシゴレン」は混ぜごはん、
「ルンピア」は春巻きです。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (620, 26.0, 20.6, 2.56)

- ※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。
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。
※7日、12日、21日、27日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)
※26日のミックス粉はアレルギー物質に小麦・大豆・乳を含みます。
※26日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉)

世界の和食を知ろう!

Four columns of text and illustrations promoting Japanese food: 食材そのものの味を大切に、ご飯を中心に動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事、食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする、年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める