令和5年11月

11月予定献立表

柏市立柏第二中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(水)	牛乳	ご飯		牛乳／			米 麦		799	33.6	28.7	2.47
		さんまの塩焼き	秋刀魚									
		大根おろし				大根						
		きゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
2(木)	牛乳	豆腐と豚肉のうま煮丼	豆腐 豚肉	牛乳／	チンゲン菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	829	29.8	22.3	2.13
		うずら卵とトックの中華スープ	うずら卵	わかめ	小松菜 人参	長葱	トック	ごま油				
		大学芋					さつま芋 砂糖	ごま 大豆油				
6(月)	牛乳	ハヤシライス	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマトピューレ	グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	858	26.9	28.1	3.20
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		焼きりんご				レーズン りんご	グラニュー糖	バター				
		小魚＆大豆	大豆	煮干し								
7(火)	牛乳	さつまいも御飯		牛乳／			米 麦 さつま芋	ごま	780	32.0	27.9	2.28
		ぶりの立田揚げ	鰤			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ぶなしめじ	きび砂糖	ごま				
		豆腐とこまつなのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	小松菜 人参	長葱						
8(水)	牛乳	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		824	38.1	30.7	3.30
		かぼちゃの米粉グラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱	米粉 パン粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし		サラダ油				
		ミネストローネ	レンズ豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
9(木)	牛乳	キムタクチャーハン	豚肉	牛乳／		たくあん漬け にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	750	27.4	20.0	3.05
		白身魚とれんこんの黒酢炒め	鱈		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 れんこん	でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		人参	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
10(金)	牛乳	ご飯		牛乳／			米 麦		785	28.2	22.5	2.88
		鰯の梅煮	鰯			生姜 梅干し オレンジピューレ	きび砂糖					
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		かぶのみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱						
		いが栗揚げ		牛乳 牛乳			小麦粉 そうめん さつま芋 砂糖	大豆油 バター				
13(月)	牛乳	鶏ごぼう丼	鶏肉	牛乳／ のり	人参	ごぼう 生姜 長葱 えのき茸	米 麦	サラダ油	716	28.1	20.6	2.72
		梅和え			ほうれん草	キャベツ もやし 梅びしお	きび砂糖					
		味噌けんちん汁	みそ 油揚げ		小松菜 人参	長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		りんご				りんご						
		小魚＆大豆	大豆	煮干し								
14(火)	牛乳	ぶどうパン		牛乳／			ぶどうパン		755	36.0	21.4	3.22
		タラのガーリックパン粉焼き	鱈		パセリ	生姜 玉葱 にんにく	パン粉	オリーブ油 バター				
		かぼちゃサラダ			人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり		ごま サラダ油				
		かぶのポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 さやいんげん	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15(水)	牛乳	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	749	35.6	24.7	2.79
		鯖のゆず味噌焼き	みそ 鯖			ゆず果汁	きび砂糖	ごま				
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉					
		りんご				りんご						
16(木)	牛乳	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	835	34.7	31.7	2.92
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
		米粉のチーズマフィン	卵	牛乳 チーズ			米粉 きび砂糖	バター				
		小魚＆アーモンド		煮干し				アーモンド				

本日は千産千消献立です。出来るだけ千葉県産の食材を使用しています。

令和5年11月

11月予定献立表

柏市立柏第二中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる 6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
17(金)		ご飯		牛乳／			米 麦		780	33.0	19.7	2.08
		鯵フライ	鯵	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		かぶともやしのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ もやし	きび砂糖	ごま				
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
		みかん				みかん						
20(月)		チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ チーズ	人参	グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	833	27.8	27.4	2.35
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		柿				柿						
		小魚＆大豆	大豆	煮干し								
21(火)		揚げ大豆御飯	大豆	牛乳／ のり			米 麦 でん粉	ごま 大豆油	793	33.3	31.6	2.59
		豚肉の香味焼き	豚肉			生姜 にんにく 長葱	きび砂糖					
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		うずら卵の味噌汁	みそ 豆腐 うずら卵	わかめ		大根 長葱 えのき茸						
22(水)		さつまいもパン		牛乳／			さつまいもパン		770	32.8	29.7	2.41
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		卵入りイタリアンチーズスープ	ベーコン 卵	チーズ	人参 ほうれん草	玉葱	パン粉 じゃが芋	サラダ油				
		小魚＆アーモンド		煮干し				アーモンド				
24(金)		ご飯		牛乳／			米 麦		735	37.3	20.0	2.71
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参 ピーマン	キャベツ 生姜 玉葱	きび砂糖	バター				
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ 白菜 ゆず果汁			11月24日は和食の日になります。			
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		のっぺい汁	厚揚げ 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油				
27(月)		カレーうどん	油揚げ 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん 小麦粉	バター サラダ油	741	31.1	35.6	2.74
		さつまいもとｶｼｭｰﾅｯﾂの揚げ煮	鶏肉			枝豆 生姜	さつま芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖					
28(火)		わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	782	29.8	24.4	3.29
		ししゃもの紅葉揚げ		ししゃも			小麦粉 ミックス粉	大豆油				
		アーモンドあえ			小松菜 人参	長葱 もやし	きび砂糖	アーモンド				
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		なめことえのき茸の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		人参	大根 えのき茸 なめこ						
29(水)		オニオンチーズトースト	ハム	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱 コーン缶 マッシュルーム	食パン	サラダ油	805	33.8	27.0	3.00
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		みかん				みかん						
30(木)		ご飯		牛乳／			米 麦		780	33.2	24.0	2.49
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		油揚げのあえもの	油揚げ		ほうれん草	もやし		ごま油				
		たぬき汁	さつま揚げ		小松菜 人参	生姜 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	でん粉 こんにゃく	サラダ油				
		大豆とさつまいものミルクかりんとう	大豆	牛乳			さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ	ごま 大豆油				

※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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養量	785	32.1	25.9	2.73

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2.4ｸﾞﾗﾑ未満です。

11月 給食だより

１１月は千葉県産の食材が豊富に出回る時期です。給食においては、11月10日に千葉県産の食材をできる限り使用した千産千消献立の給食を実施いたします。千葉県では地産地消（地元でとれたものを地元で消費する）の地を千葉県の千に掛けて「千産千消」と呼んでいます。県内では様々な地場産物がとれ、柏市では「かぶ、ねぎ、ほうれん草」が代表的な地場産物で柏の３大野菜と言われ収穫量も全国トップクラスになります。

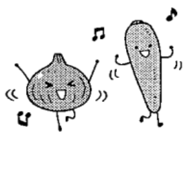
地域の食べ物を食べよう　地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。