ひ	牛		あか	みどり	きいろ	エネルキ゛-	たんぱく	ししつ	しょくえん そうとう
にち	乳	こんだてめい	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g g
4	C	カレーピラフ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	 人参 玉葱 コーン缶	米 麦 マーガリン サラダ油	F07	26.4	47.0	2.54
(水)		ボートマト煮込み	いんげん豆 レンズ豆 豚肉	トマト缶 グリンピース 玉葱 にんにく	米粉 サラダ油	587	26.1	17.8	2.54
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		こさかな	煮干し						
5	-	小点 揺パン	ぎゅうにゅう/		黒糖パン	597	22.5	21.4	2.87
(木)		素ハン なすのミートグラタン	レンズ豆 豚肉 チーズ	トマトピューレ 玉葱 なす にんにく		597	23.5	21.4	2.87
		ハチミツ入りト゛レッシング゛サラダ゛		人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		ハデミクスタド V7777 177 こまっな 小松菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 玉葱 コーン缶					
		小仏来とハーコンのスーク ロロぶどうゼリー			ゼリー				
6	O	スタミナ豚丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 さやいんげん 生姜 玉葱	米 麦 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	579	26.0	17.2	2.06
(金)		スタミケルサイ がまご 卵とわかめのスープ	わかめ 卵	にら 人参 長葱 干し椎茸	でん粉 ごま油	5/9	26.0	17.2	2.06
		和いとう 冷凍りんご		冷凍りんご					
		た豆小魚	大豆 煮干し						
9 (月)		ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	620	24.9	23.8	1.89
		とりにく しおこうじゃ 鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			020	24.9	23.6	1.09
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ	人参 きゅうり	じゃが芋 きび砂糖 ごま油				
		けんちん汁	豆腐	人参 ごぼう 大根 長葱	サラダ油 こんにゃく 里芋 サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
10		ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	614	28.1	19.4	2.13
(火)		stps 鰆のごまみそ焼き	みそ 鰆	生姜 にんにく	きび砂糖 ごま	014	20.1	19.4	2.13
		かしてよりと続き カレーきんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		うずらの卵入りすまし汁	豆腐 うずら卵	小松菜 人参 玉葱 長葱	リプタ油 				
		か凍みかん		冷凍みかん					
11		しめじの和風スパゲティ	ぎゅうにゅう/ ベーコン	小松菜 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン	555	23.3	19.8	1.77
(水)		梅ドレッシングサラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり 梅びしお	きび砂糖 サラダ油	333	23.3	15.0	1.,,
		製ケーキ	いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	₹	ミックス粉 砂糖 バター				
		プログランド 小魚	煮干し		アーモンド				
12	-	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	584	27.3	17.3	2.63
(木)		 さば しょうがに 鯖の生姜煮	請	生姜 長葱	きび砂糖		27.0	17.0	
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ きゅうり	きび砂糖		Eは林間学		、給
		 かぼちゃ汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長葱	こんにゃく サラダ油	食はる	ありません	Jo	
		へいとう 冷凍パイン		冷凍パイン					
13 (金)	0	コッペパン	ぎゅうにゅう/		コッペパン	536	29.3	20.0	2.70
·#/		とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	オレンジマーマレード					
		ABCマカロニスープ	鶏肉	人参 セロリー 玉葱 白菜	マカロニ サラダ油	5年生	とは林間学	全校のため)、給
		バジルドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	ごま サラダ油	食はる	ありません	J ₀	
		************************************	大豆 きな粉		砂糖				
17		さといもご厳	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉	さやいんげん	米 麦 さといも きび砂糖 サラダ油	653	24.7	24.2	2.25
(火)	0		秋刀魚	生姜 大根 にんにく	でん粉 きび砂糖 大豆油	ا			_
(火)	0	さんまのおろしポ ^ジ 酢かけ	伙刀無			17			
(X)			のり	 小松菜 人参 キャベツ もやし 			カ十五夜にち		
(%)		さんまのおろしポジ酢かけ		小松菜 人参 キャベツ もやし 長葱 えのきたけ	麸	す。十	の十五夜に 五夜にち なを実施し	なんで、ま	
(%)		さんまのおろしポン酢かけ 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	<i>ο</i> υ		麸お月見ゼリー	す。十	五夜にち	なんで、ま	
18		さんまのおろしポ ^ジ 酢かけ 磯 <mark>香</mark> 和え すまし ^光	<i>ο</i> υ	長葱 えのきたけ 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく		す。十	五夜にち	なんで、ま	
		さんまのおろしポ ^ジ 酢かけ 磯香 ^丸 え すまし ^{汁。} お月覚ゼリー	のり 豆腐 わかめ	長葱 えのきたけ	お月見ゼリー 米 麦 小麦粉 じゃが芋	見献立	五夜にちなまたし	なんで、おいます。	6月

ひ	牛	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルキ゛-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
にち	乳	2 10 12 (8)(1	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
		たいず こざかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
19 (木)	_	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	569	22.7	20.2	2.19
(本)		 ししゃもの 唐揚 げ	ししゃも		でん粉 大豆油	303	22.7	20.2	2.15
		が干大根のごま和え	みそ	小松菜 人参 きゅうり 切干し大根	きび砂糖 ごま	1			
		豆腐のかきたまみそ汁	豆腐 卵 みそ わかめ	人参 長葱		1			
		ひとくちみかんゼリー			ゼリー				
20	0		ぎゅうにゅう/		米 麦	598	24.3	16.6	2.19
(金)		ほいこーろー 回鍋肉	みそ 豚肉	人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく きくらげ		390	24.3		2.19
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸	サラダ油 ワンタンの皮				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
24		ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	===	26.6	16.0	1.56
(火)		さわらの西京焼き	鰆 みそ		砂糖	564	26.6		
		こまつなのおひたし		小松菜 人参 キャベツ もやし					
		のっぺい汁 ^{でる}	厚揚げ	人参 大根 長葱 白菜	麩 里芋 でん粉 こんにゃく				
				冷凍みかん					
		かまる かん かん かい たいず							
25		かり大豆 はいが	ぎゅうにゅう/		胚芽パン				
(水)		はいが 胚芽パン とりにく まめ に	いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	トマト缶 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油	616	29.2	22.0	2.53
		鶏肉と豆のトマト煮		人参 キャベツ きゅうり	はちみつ ごま サラダ油				
		Λニーマスタードドレッシングサラダ 			アーモンド				
00		アーモンド	ぎゅうにゅう/ 豚肉	生姜 玉葱 長葱 白菜 キムチ	米 麦 しらたき きび砂糖				
26 (木)		藤キムチ丼		小松菜 人参 切干し大根 にんにく 長葱 もやし	サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	609	23.6	19.7	2.32
		切り手した根のナムル	56 de 2-182 da					ļ	
		うずらの卵入り五首中華スープ	鶏肉 うずら卵 	人参 玉葱 干し椎茸	でん粉				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
27 (金)	0	味噌ラーメン		小松菜 にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし きくらげ	中華麺 ごま油 サラダ油	639	29.8	24.7	2.60
		だいず とりにく あまからに 大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	きび砂糖 サラダ油				
		チーズ入り蒸しパン(卵なし)	牛乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター				
		^{こざかな} 小魚	煮干し						
30 (月)	0	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	561	25.1	15.7	2.26
		手作りエコふりかけ	かつお節		砂糖 ごま]			
		しろみざかな やさい ま に 白身魚と野菜の揚げ煮	メルルーサ	人参 ピーマン 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 大豆油 サラダ油	1			
,		切り干し大根のみぞ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 切干し大根 長葱		1			
		切り下し人恨ののて汗							

※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/650和カリー、たんぱく質/26.8(18~32)がうん、脂質/18.1(17.8~21.3)がうん(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

十五夜って?



旧暦の8月15日に出る月を「十五夜」「中秋の名 月」といいます。

「中秋の名月」とは、秋の真ん中に出る満月の意味 です。旧暦では1~3月を春、4~6月を夏、7~9月 を秋、10~12月を冬としていたことから、8月は秋 のちょうど真ん中であり、旧暦の8月15日の夜に出 る満月ということで、そう呼ばれるようになりました。

現在用いられている新暦では一か月程度のずれが 生じるため、9月7日~10月8日の間に訪れる満月

旬の食材



平均栄養量





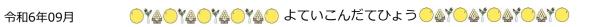
600 25.7 19.8 2.26

千葉県は梨の栽培適地で、栽培面積、収穫量(生産量)、産 出額ともに、日本一を誇ります。(令和3年度)

千葉の梨は、8月から9月が旬の時期です。また、7月下旬 から10月上旬まで、時期によって出回る梨の品種が替わりま すので、様々な味を楽しむことができます。

千葉県では、白井市、市川市、鎌ヶ谷市が梨の産地として トップ3を誇ります。柏市は千葉県内の市町村別農業産出額 で8位です。

0日44日/ルルーは日の利/抗士卒とたはったようとな会会は



柏市立柏第六小学校

ひに	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルキ゛-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
ち		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
<u> </u>	の日を十五夜・中秋の名月と呼んでいます。		9月11日(水)に / 供します お楽!	- - は旬の架(和巾座)を使っ - ユニュ	たケー	キを箱:	良で提	