



# 9月 給食予定献立表



令和5年

柏市立柏中学校

| 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値* | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   | その他の食品                                                                               |
|-----------|------------------|--------------------------|---------------|----------|-------------|-----------------------|---------------|------------|-----|-------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                  |                          | 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月        | ○                | ドライカレー                   | 高野豆腐 豚肉       | 牛乳       | 人参          | きゅうり 生姜 玉ねぎ にんにく レーズン | 米 麦           | バター サラダ油   | 748 | 27.5  | 16.9 | 2.40 | 水 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース しょうゆ 食塩 穀物酢 しょうゆ 混合 粉<br>水 キュラソー オレンジ プリンカップ90cc                  |
|           |                  | チキンヌードルスープ               | 鶏肉            |          | 小松菜 人参      | セロリ 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム  | スパゲティ         |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | みかんゼリー                   |               | アガー      |             | みかん缶 オレンジジュース         | 砂糖            |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 大豆小魚                     | 大豆            | 煮干し      |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 5月        | ○                | ご飯                       |               | 牛乳       |             |                       | 米 麦           |            | 742 | 33.3  | 21.1 | 3.27 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | 鯖のソース煮                   | 鯖             |          |             | 生姜 ねぎ                 | きび砂糖          |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 磯香あえ                     |               | のり       | チンゲン菜 人参    | もやし                   |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 切干大根の煮物                  | 油揚げ 高野豆腐 鶏肉   |          | 人参          | 切干し大根 干し椎茸            | きび砂糖          | サラダ油       |     |       |      |      |                                                                                      |
| 小松菜のみそ汁   | 豆腐 みそ            | わかめ                      | 小松菜           | 玉ねぎ 白菜   |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 6月        | ○                | ご飯                       |               | 牛乳       |             |                       | 米 麦           |            | 799 | 33.9  | 24.3 | 2.56 | 水 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース しょうゆ 食塩 穀物酢 しょうゆ 混合 粉<br>水 キュラソー オレンジ プリンカップ90cc                  |
|           |                  | 麻婆豆腐                     | 豆腐 みそ 豚肉      |          | にら 人参       | 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸       | でん粉 きび砂糖      | ごま油 サラダ油   |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | ワンタンスープ                  | 鶏肉            |          | 小松菜 人参      | 白菜 もやし                | ワンタンの皮        | ごま油        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | ココロフライドポテト               |               |          |             |                       | じゃが芋          | 大豆油        |     |       |      |      |                                                                                      |
| 7月        | ○                | 丸パン (セルフフィッシュバーガー)       |               | 牛乳       |             |                       | 丸パン           |            | 815 | 39.6  | 28.7 | 3.50 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | メルルーサのフライ (セルフフィッシュバーガー) | 豆乳 メルルーサ      |          |             |                       | 小麦粉 パン粉 砂糖    | 大豆油        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | わかめサラダ                   |               | わかめ      | 小松菜 人参      | キャベツ 玉ねぎ              | きび砂糖          | ごま サラダ油    |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | チリコンカン                   | いんげん豆 高野豆腐 豚肉 |          | 人参          | グリーンピース 玉ねぎ にんにく      | 小麦粉           | サラダ油       |     |       |      |      |                                                                                      |
| ローストアーモンド |                  |                          |               |          |             | アーモンド                 |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 8月        | ○                | 豚丼                       | 豚肉            | 牛乳       | さやいんげん 人参   | 生姜 玉ねぎ                | 米 麦 こんにゃく 三温糖 | サラダ油       | 826 | 32.9  | 26.5 | 2.87 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | 大豆の磯煮                    | 大豆 油揚げ        | ひじき      | 人参          |                       | 三温糖           | サラダ油       |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | かきたま汁                    | 豆腐 卵          |          | 小松菜         | 玉ねぎ                   | でん粉           |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 冷凍みかん                    |               |          |             | 冷凍みかん                 |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 小魚        |                  | 煮干し                      |               |          |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 11月       | ○                | ツナピラフ                    | 大豆 ツナ 鶏肉      | 牛乳       | 人参          | グリーンピース 玉ねぎ コーン缶      | 米 麦           | サラダ油       | 731 | 28.1  | 17.9 | 2.57 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | マカロニソテー                  | 豚肉            |          | 人参 ビーマン     | 玉ねぎ                   | マカロニ          | サラダ油       |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 小松菜と鶏肉のスープ               | 鶏肉            |          | 小松菜         | もやし えのき茸              |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | ヨーグルト                    |               | ヨーグルト    |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 小魚        |                  | 煮干し                      |               |          |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 12月       | ○                | ご飯                       |               | 牛乳       |             |                       | 米 麦           |            | 746 | 29.2  | 22.1 | 1.83 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | 鯛の蒲焼き                    | 鯛             |          |             |                       | でん粉 三温糖       | 大豆油        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | キャベツときゅうりのごま酢和え          |               |          |             | キャベツ きゅうり             | きび砂糖          | ごま         |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 白いんげん豆のけんちん汁             | いんげん豆 油揚げ     |          | 小松菜 人参      | ごぼう ねぎ                | 里芋 こんにゃく      |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 梨         |                  |                          |               | 梨        |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 13月       | ○                | ご飯                       |               | 牛乳       |             |                       | 米 麦           |            | 724 | 27.1  | 15.3 | 1.97 | 水 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース しょうゆ 食塩 穀物酢 しょうゆ 混合 粉<br>水 キュラソー オレンジ プリンカップ90cc                  |
|           |                  | 肉じゃが                     | 豚肉            |          | さやいんげん 人参   | 玉ねぎ 干し椎茸              | じゃが芋 きび砂糖     | こんにゃく サラダ油 |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 卵と玉ねぎのみそ汁                | みそ 卵          | わかめ      | 小松菜         | 玉ねぎ                   |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 金時豆の甘煮                   | 金時豆           |          |             |                       | 三温糖           |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 14月       | ○                | スパゲティナポリタン               | みそ 豚肉         | 牛乳       | 人参 ビーマン     | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム      | スパゲティ         | サラダ油       | 741 | 25.1  | 27.4 | 2.94 | 水 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース しょうゆ 食塩 穀物酢 しょうゆ 混合 粉<br>水 キュラソー オレンジ プリンカップ90cc                  |
|           |                  | チンゲン菜と鶏肉のスープ             | 鶏肉            |          | チンゲン菜 人参    | 玉ねぎ えのき茸              |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | アップルパイ                   |               |          |             | りんご レモン果汁 バイン缶 りんご缶   | 三温糖 バイシート     |            |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | ローストカシューナッツ              |               |          |             |                       |               | カシューナッツ    |     |       |      |      |                                                                                      |
| 15月       | ○                | キムチチャーハン                 | 豚肉            | 牛乳       | 人参          | にんにく キムチ              | 米 麦           | ごま油 サラダ油   | 772 | 29.1  | 20.1 | 2.74 | こしょう 混合 粉<br>しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢<br>水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ                           |
|           |                  | 白身魚と野菜の揚げ煮               | 大豆 メルルーサ      |          | 人参 ビーマン     | 生姜 にんにく               | でん粉 さつま芋 きび砂糖 | 大豆油        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 春雨スープ                    |               |          | 小松菜         | キャベツ 玉ねぎ              | 春雨            | ごま油        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 冷凍みかん                    |               |          |             | 冷凍みかん                 |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 大豆小魚      | 大豆               | 煮干し                      |               |          |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 18月       | 敬老の日             |                          |               |          |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 19月       | 定期テストのため給食はありません |                          |               |          |             |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| 20月       | ○                | ご飯                       |               | 牛乳       |             |                       | 米 麦           |            | 733 | 34.4  | 18.8 | 2.01 | だし汁 清酒 上撰 みりん 本みりん しょうゆ だし汁 清酒 上撰 しょうゆ こいくちしょうゆ 水 みりん 本みりん しょうゆ こいくちしょうゆ 削水 削り節(だし用) |
|           |                  | 鮭のバターしょうゆ焼き              | 鮭             |          |             |                       |               | バター        |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | ごま和え                     |               |          | 小松菜 人参      | もやし                   | 三温糖           | ごま         |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 豚汁                       | 豆腐 みそ 豚肉      |          | 人参          | ごぼう 大根 ねぎ             | じゃが芋          | サラダ油       |     |       |      |      |                                                                                      |
|           |                  | 黄桃缶                      |               |          |             | 黄桃缶                   |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |
| きなこ大豆     | 大豆 きな粉           |                          |               |          | 砂糖          |                       |               |            |     |       |      |      |                                                                                      |

※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。

※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。

※「牛乳」は飲用牛乳です。



# 9月 給食予定献立表



令和5年

柏市立柏中学校

| 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補* - Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g | その他の食品                    |
|-----------|----|----------------|---------------|----------------|-------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|------------|---------|------|------|---------------------------|
|           |    |                | 1群<br>魚・肉・卵・豆 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物          | 5群<br>穀類・いも類・砂糖      | 6群<br>油脂・種実                 |            |         |      |      |                           |
| 21<br>(木) | ○  | ご飯             |               | 牛乳/            |             |                          | 米 麦                  |                             | 794        | 36.7    | 26.0 | 2.55 | こしょう 混合粉                  |
|           |    | 豆腐のチリソース煮      | 豆腐 豚肉         |                | 人参          | グリーンピース 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | でん粉 きび砂糖 サラダ油        | しょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢           |            |         |      |      |                           |
|           |    | チンゲン菜と卵のスープ    | ベーコン 卵        |                | チンゲン菜 人参    | 玉ねぎ                      | でん粉                  | 水 ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ    |            |         |      |      |                           |
|           |    | かりかり大豆         | 大豆            | 青のり            |             |                          | でん粉 大豆油              |                             |            |         |      |      |                           |
|           |    | 梨              |               |                |             | 梨                        |                      |                             |            |         |      |      |                           |
| 22<br>(金) | ○  | ご飯             |               | 牛乳/            |             |                          | 米 麦                  |                             | 740        | 29.2    | 25.4 | 1.94 | 食塩                        |
|           |    | 鶏肉のバーベキューソースかけ | 鶏肉            |                |             | 生姜 にんにく ねぎ りんご レモン果汁     | でん粉 きび砂糖 大豆油         | だし汁 清酒 上撰 みりん 本みりん しょうゆ こ   |            |         |      |      |                           |
|           |    | マセドアンサラダ       |               |                | 人参          | きゅうり 玉ねぎ                 | じゃが芋 サラダ油            | ぶどう酒 白 ぶどう酒 白 しょうゆ こいくちしょうゆ |            |         |      |      |                           |
|           |    | 小松菜とベーコンのスープ   | ベーコン          |                | 小松菜 人参      | もやし えのき茸                 |                      | 水 ぶどう酒 白 食塩                 |            |         |      |      |                           |
|           |    | ローストアーモンド      |               |                |             |                          | アーモンド                | こしょう 白 粉 だし昆布               |            |         |      |      |                           |
| 25<br>(月) | ○  | みそラーメン         | みそ 豚肉         | 牛乳/            | にら 人参       | 生姜 コーン缶 にんにく ねぎ もやし      | 中華種 こま油 サラダ油         |                             | 710        | 36.3    | 26.2 | 3.60 | 食塩                        |
|           |    | いかのかりん揚げ       | いか            |                |             | 生姜                       | でん粉 三温糖 大豆油          | だし汁 清酒 上撰 みりん 本みりん しょうゆ こ   |            |         |      |      |                           |
|           |    | ツナ野菜炒め         | ツナ            |                | 小松菜 人参      | キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく         | 春雨 砂糖 サラダ油           | ぶどう酒 白 ぶどう酒 白 しょうゆ こいくちしょうゆ |            |         |      |      |                           |
|           |    | 冷凍パイ           |               |                |             | 冷凍パイ                     |                      | 水 ぶどう酒 白 食塩                 |            |         |      |      |                           |
|           |    | ローストカシューナッツ    |               |                |             |                          | カシューナッツ              | こしょう 白 粉 だし昆布               |            |         |      |      |                           |
| 26<br>(火) | ○  | 夏野菜のカレーライス     | 鶏肉            | 牛乳/            | トマト缶 人参     | 生姜 スズキニ 玉ねぎ なす にんにく      | 米 麦 小麦粉 大豆油 バター サラダ油 |                             | 814        | 24.4    | 25.4 | 2.30 | ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ    |
|           |    | 青大豆とひじきのサラダ    | 青大豆           | ひじき            | 小松菜 人参      | キャベツ                     | きび砂糖 サラダ油            | 水 清酒 上撰 しょうゆ こいくちしょうゆ 食塩    |            |         |      |      |                           |
|           |    | フルーツ和え         |               |                |             | みかん缶 りんご缶 黄桃缶            |                      | ペーキングパウダー                   |            |         |      |      |                           |
|           |    | 小魚             |               | 煮干し            |             |                          |                      |                             |            |         |      |      |                           |
| 27<br>(水) | ○  | ご飯             |               | 牛乳/            |             |                          | 米 麦                  |                             | 729        | 34.3    | 23.6 | 2.84 | ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ    |
|           |    | 八宝菜            | いか 豚肉 うずら卵    |                | 人参          | キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸       | でん粉 砂糖 サラダ油          | 水 清酒 上撰 しょうゆ こいくちしょうゆ 食塩    |            |         |      |      |                           |
|           |    | ししゃもの唐揚げ       |               | ししゃも           |             |                          | でん粉 大豆油              | ペーキングパウダー                   |            |         |      |      |                           |
|           |    | わかめスープ         | 鶏肉            | わかめ            | 小松菜         | コーン缶 白菜 もやし              |                      |                             |            |         |      |      |                           |
| 28<br>(木) | ○  | ガーリックトースト      |               | 牛乳/            | パセリ         | にんにく                     | 食パン オリーブ油 バター        |                             | 768        | 29.5    | 35.1 | 2.69 | ぶどう酒 赤 ウスターソース 食塩 トマトケ    |
|           |    | すき昆布サラダ        |               | 昆布             | 小松菜 人参      | キャベツ レモン果汁               | 三温糖 こま サラダ油          | 水 清酒 上撰 しょうゆ こいくちしょうゆ 食塩    |            |         |      |      |                           |
|           |    | 鮭と大豆のシチュー      | 大豆 青大豆 鮭 鶏肉   | 牛乳 チーズ         | 人参          | 玉ねぎ                      | 小麦粉 生クリーム マーガリン サラダ油 | ペーキングパウダー                   |            |         |      |      |                           |
|           |    | ヨーグルト          |               | ヨーグルト          |             |                          |                      |                             |            |         |      |      |                           |
| 29<br>(金) | ○  | きんぴらご飯         | 高野豆腐          | 牛乳/            | 人参          | ごぼう                      | 米 麦 きび砂糖 こま油 サラダ油    |                             | 790        | 30.0    | 25.9 | 3.05 | ぶどう酒 赤 食塩 トマトケチャップ こしょう 混 |
|           |    | さんまの塩焼き        | さんま           |                |             | 大根                       | 砂糖                   | ぶどう酒 白 食塩 こしょう 混合粉          |            |         |      |      |                           |
|           |    | からし和え          |               |                | チンゲン菜 人参    | もやし                      | きび砂糖                 | 水 水 清酒 上撰 清酒 上撰 しょうゆ こいくち   |            |         |      |      |                           |
|           |    | なすのみそ汁         | 油揚げ みそ        |                |             | 玉ねぎ なす                   |                      |                             |            |         |      |      |                           |
|           |    | 月見団子           | きな粉           |                |             |                          | 白玉餅 グラニュー糖           |                             |            |         |      |      |                           |
| 平均栄養量     |    |                |               |                |             |                          |                      |                             | 762        | 31.1    | 23.7 | 2.65 |                           |

※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。

※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。



|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 830 kcal |
| たんぱく質 | 34.2 g   |
| 脂質    | 23.1 g   |
| 塩分    | 2.5g未滿   |

## ～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

夏休みの生活リズムから学校のある生活リズムをとり戻し、元気に新学期をスタートさせましょう。

朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です！  
 脳や体にエネルギーが補給され、活動できる状態になります。  
 胃腸など内臓を活発に働かせ、血流をよくし体温が上がって排便もスムーズになります。



## ～ 月見 十五夜は9月29日 ～

十五夜(旧暦：8月15日)と、十三夜(旧暦：9月13日)に行われます。江戸時代に風習として広がりました。  
 十五夜の頃は、稲が収穫される時期でもあり収穫を喜び感謝する日とされてきました。

## ～ 朝食喫食状況調査 ～

7月に行った調査です。柏中学校のみなさんの結果は、

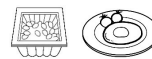
|          |     |
|----------|-----|
| 毎日食べる    | 82% |
| 食べない日がある | 13% |
| ほとんど食べない | 5%  |

＜朝ごはんを見直してみましょう＞

『何も食べていない人』は、まず、何かを食べることから始めましょう。



『主食(ご飯、パンなど)だけを食べている人』は、主菜(おかず：卵・大豆製品・魚・肉)をとりいれましょう。



『主食と主菜を食べている人』は、副菜や汁物(野菜・海藻等)を加えましょう。

