



6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補キ- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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					
1 (木)		ご飯		牛乳/				米 麦	738	34.9	21.8	2.49	
	○	鯖のねぎみそ焼き	みそ 鯖			ねぎ		砂糖					
		磯香あえ		のり	チンゲン菜 人参	もやし							
		五日きんぴら	豚肉		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん		三温糖 ごま ごま油 サラダ油					
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ		でん粉					
2 (金)		豚キムチ丼	豚肉	牛乳/	にら 人参	生姜 たけのこ ねぎ キムチ 大豆もやし まいたけ		米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油	769	31.9	19.8	2.99	
	○	白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ピーマン	生姜 にんにく		じゃが芋 てん粉 きび砂糖 大豆油					
		春雨スープ			小松菜	玉ねぎ えのき茸		春雨					
		冷凍みかん						冷凍みかん					
		小魚				煮干し							
5 (月)		ご飯		牛乳/				米 麦	756	30.9	22.6	2.44	
	○	麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 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	ねぎ もやし えのき茸		ワンタンの皮 大豆油					
		ポテトチップス			青のり			じゃが芋 大豆油					
6 (火)		ご飯		牛乳/				米 麦	786	35.8	25.0	2.77	
	○	鯖のみそ煮	みそ 鯖			生姜 ねぎ オレンジピューレ		三温糖					
		からし和え			チンゲン菜 人参	もやし		きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参			三温糖 サラダ油					
		うずら卵汁	うずら卵		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸							
7 (水)		ロールパン		牛乳/				ロールパン	779	37.5	26.0	2.80	
	○	タンドリーチキン	鶏肉			生姜 にんにく レモン果汁							
		バジリコソテー			しそ パセリ	玉ねぎ にんにく		スパゲティ オリーブ油 バター					
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ コーン缶		小麦粉 生クリーム バター サラダ油					
		大豆小魚	大豆			煮干し							
8 (木)	🌸🌸🌸🌸🌸 定期テストのため給食はありません 🌸🌸🌸🌸🌸												
9 (金)		チキンピラフ	鶏肉	牛乳/	人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶		米 麦 バター サラダ油	775	27.1	23.0	2.52	
	○	青大豆とひじきのサラダ	青大豆		ひじき	人参	キャベツ きゅうり						きび砂糖 サラダ油
		ポトフ	豚肉		かぶの葉 人参	かぶ セロリ 玉ねぎ		じゃが芋					
		フルーツ和え					みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶						
		ローストアーモンド											アーモンド
12 (月)		さんまご飯	さんま	牛乳/		生姜		米 麦 きび砂糖 ごま 大豆油	785	30.7	23.1	2.89	
	○	筑前煮	鶏肉		人参	グリーンピース ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸		じゃが芋 こんにゃく 三温糖 水あめ サラダ油					
		すまし汁	豆腐		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸							
		美生柑					美生柑						
		磯大豆	大豆			青のり							
13 (火)		ごぼうとツナのスパゲティ	ツナ	牛乳/	あさつき 人参	ごぼう にんにく		スパゲティ オリーブ油 サラダ油	777	25.8	30.0	2.94	
	○	わかめサラダ			わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ						きび砂糖 サラダ油
		卵入りコーンスープ	卵		人参 パセリ	玉ねぎ コーン缶		じゃが芋 てん粉					
		アップルパイ					バイン缶 りんご りんご缶 レモン果汁						三温糖 パイシート
14 (水)		ご飯		牛乳/				米 麦	781	31.8	24.2	2.11	
	○	鰯の蒲焼き	鰯										でん粉 三温糖 大豆油
		小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ		小松菜	もやし		三温糖					
		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					
		冷凍みかん						冷凍みかん					
		大豆小魚	大豆			煮干し							
～ 6月15日は、千葉県民の日 ～ 千葉県は、全国有数の農林水産物王国です！													
<p>野菜、果物、魚、米、肉、牛乳などのさまざまな食材が生産されています。 柏市が全国有数の生産量を誇る野菜は、「かぶ」、「ねぎ」、「ほうれん草」です。 また、チンゲン菜や小松菜などの野菜、米や大豆、じゃが芋など、さまざまな農産物が生産されています。 給食では野菜の他に、柏市の田んぼでとれた米を使っています。 ひじき、のり、鰯などは、千葉の海の恵です。</p>													
16 (金)		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	749	26.2	20.2	2.45	
	○	小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸							
		みかんゼリー			アガー		みかん缶 オレンジジュース						砂糖
		ローストアーモンド											アーモンド





6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 キ-	たんぱく 質	脂質	塩分
			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				
19 (月)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	773	31.4	22.4	2.60
		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 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			でん粉	大豆油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	ねぎ						
		美生柑				美生柑						
20 (火)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	731	32.0	22.8	2.40
		豆腐のチリソース煮	豆腐 高野豆腐 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				
		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						
		かりかり大豆	大豆	青のり			でん粉	大豆油				
21 (水)	○	セルフフィッシュバーガー (丸パン)		牛乳/				丸パン	757	36.7	24.8	3.11
		セルフフィッシュバーガー (メルルーサのフライ)	豆乳 メルルーサ				小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油				
		ひじきのサラダ		ひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	生クリーム サラダ油				
22 (木)	○	みそラーメン	みそ 豚肉	牛乳/	にら 人参	生姜 にんにく ねぎ もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	718	28.0	23.0	2.89
		ポテトのチーズ焼き		チーズ	パセリ	玉ねぎ コーン缶	じゃが芋	バター				
		フルーツ白玉				みかん缶 りんご缶 パイン缶	白玉餅					
		ローストアーモンド						アーモンド				
23 (金)	○	野沢菜じゃこチャーハン		牛乳/ ちりめんじゃこ	野沢菜			米 麦 ごま ごま油 サラダ油	738	27.0	23.9	2.70
		ツナ春巻き	ツナ			生姜 たけのこ ねぎ 白菜	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 三温糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		卵入り中華コーンスープ	ベーコン 卵		かぶの葉 小松菜	かぶ コーン缶	でん粉					
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
26 (月)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	750	27.3	22.8	2.06
		酢豚	豚肉 うすら卵		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	小松菜	コーン缶 白菜 もやし						
		パイン缶				マラヤパイン						
		ローストアーモンド						アーモンド				
27 (火)	○	セサミトースト		牛乳/				食パン きび砂糖 ごま マーガリン	753	28.1	30.1	2.62
		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				
		ミネストローネ	いか ベーコン		かぶの葉 トマト缶 人参	かぶ 玉ねぎ コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
28 (水)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	736	34.6	21.4	2.89
		ほっけ焼き	ほっけ									
		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 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 人参	白菜						
		金時豆の甘煮	いんげん豆				三温糖					
29 (木)	○	カツカレーライス (ご飯・カレー)	豚肉	牛乳/	人参	グリーンピース 生姜 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	805	29.4	23.8	2.40
		カツカレーライス (カツ)	豆乳 豚肉				小麦粉 パン粉	大豆油				
		コーンサラダ			小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン缶 もやし	砂糖	サラダ油				
		メロン				メロン						
30 (金)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	734	29.8	18.6	2.34
		じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 豚肉		さやいんげん 人参	玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく 三温糖	サラダ油				
		鱈の南蛮漬け	鱈			ねぎ レモン果汁	でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		白菜のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	白菜						
		磯大豆	大豆	青のり								
平均栄養量									759	30.9	23.5	2.62

※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。

【給食がない日：学年】

<3年生>・21日(水)、22日(木)、23日(金)：修学旅行のため



文部科学省 基準	エネルギー	830 kcal
	たんぱく質	34.2 g
	脂質	23.1 g
	塩分	2.5g 未満

～ 6月は、食育月間です ～

『食育』とは、「知育・徳育・体育」の基礎となるもので、様々な経験や学習を通して生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。朝ごはんを食べる、苦手なものを一口でも食べる、旬の食材を料理に取り入れることなども、食育につながります。

