



# 10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				
2月	○	ご飯		牛乳／			米 麦		746	26.7	16.2	1.93
		肉じゃが	豚肉		人参	グリーンピース 玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく 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						
		ぶどうゼリー		寒天		ぶどうジュース	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
3月	○	カレーピラフ	鶏肉	牛乳／	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	バター サラダ油	724	23.3	17.0	2.43
		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				
		小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
4月	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッパン 三温糖	大豆油	739	29.4	28.7	2.48
		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				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	脱脂粉乳	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	サラダ油				
		ローストアーモンド						アーモンド				
5月	○	ご飯		牛乳／			米 麦		753	33.2	24.3	2.65
		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				
		チャプチェ	豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく ねぎ	春雨 三温糖	ごま ごま油 サラダ油				
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	チンゲン菜	コーン缶 白菜 もやし						
		りんご				りんご						
6月	○	ご飯		牛乳／			米 麦		756	34.0	21.4	2.72
		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			小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		五目豆	大豆	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく 三温糖					
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		人参 ほうれん草	大根 ねぎ	里芋	サラダ油				
9月	<b>スポーツの日</b>											
10月	○	キムタクチャーハン	豚肉	牛乳／	人参	たくあん漬け にんにく ねぎ キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	726	25.7	24.0	2.94
		ツナ野菜炒め	ツナ		人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	サラダ油				
		五目中華スープ	豆腐 鶏肉 卵		小松菜 人参	たけのこ ねぎ	でん粉	ごま油				
		りんご				りんご						
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
11月	○	ご飯		牛乳／			米 麦		782	24.8	12.6	2.38
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		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				
		白菜のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	白菜						
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅					
12月	<b>柏翔祭のため給食はありません</b>											
13月	○	栗ご飯		牛乳／			米 もち米 麦	栗	725	33.5	16.4	2.52
		かわいいの唐揚げ	鰯				小麦粉 でん粉	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					
		すまし汁	豆腐 鶏肉		水菜 人参	玉ねぎ ねぎ えのき茸						
		金時豆の甘煮	金時豆				三温糖					
16月	<b>14日(土) 授業参観・バザーの代休</b>											
17月	○	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	713	25.7	23.0	2.09
		ポテトチップス		青のり			じゃが芋	大豆油				
		ポトフ	豚肉		かぶの葉 小松菜 人参	かぶ セロリー 玉ねぎ						
		ローストアーモンド						アーモンド				
18月	○	ご飯		牛乳／			米 麦		729	34.8	20.5	2.77
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ	きび砂糖	バター				
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜 人参	大根						
		みかん				みかん						
磯大豆	大豆	青のり										

※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。



# 10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 (木)	○	丸パン(セルフカツバーガー)		牛乳/				丸パン	788	37.1	30.2	2.99
		チキンカツ(セルフカツバーガー)	豆乳 鶏肉				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	サラダ油				
		豆乳コーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	小麦粉	バター サラダ油				
20 (金)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳/	チンゲン菜 人参	生姜 だけのこ ねぎ 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	730	28.4	18.5	2.47
		バターポテト			パセリ	コーン缶	じゃが芋	バター				
		春雨スープ			小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸	春雨	ごま油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
23 (月)	○	とりごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳/	人参	ごぼう グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	729	33.7	24.3	3.37
		ほっけ焼き	ほっけ									
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜 人参	白菜						
		みかん				みかん						
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
24 (火)	○	ボークカレーライス	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	875	26.6	24.3	2.52
		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				
		フルーツ和え				みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶						
		小魚		煮干し								
25 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		866	32.5	23.4	2.58
		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				
		大学芋					さつまいも 三温糖 水あめ	ごま 大豆油				
		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				
26 (木)	○	煮込みうどん	油揚げ 鶏肉	牛乳/	小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ 白菜 干し椎茸	うどん		746	36.2	26.0	2.80
		ししゃもの唐揚げ			ししゃも		でん粉	大豆油				
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵		人参	グリーンピース ごぼう 生姜	きび砂糖	サラダ油				
		米粉抹茶蒸しパン		牛乳			でん粉 米 砂糖 甘納豆					
27 (金)	○	わかめごはん		牛乳/ わかめ			米 麦		791	32.6	21.1	2.84
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		じゃが芋のみそサラダ	みそ		人参	きゅうり	じゃが芋 三温糖	ごま油 サラダ油				
		マカロニスープ	ベーコン		かぶの葉 小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ コーン缶	マカロニ					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		大豆小魚	大豆	煮干し								
30 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		769	35.6	23.2	2.25
		鯖のねぎみそ焼き	みそ 鯖			ねぎ	砂糖					
		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		水菜 小松菜	玉ねぎ	でん粉					
		みかん				みかん						
31 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳/	ピーマン トマトピューレ	生姜 玉ねぎ にんにく 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	762	31.7	24.1	2.97
		小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸						
		かぼちゃマフィン		牛乳	かぼちゃ 人参		ミックス粉 砂糖 はちみつ チョコレート	バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
平均栄養量									760	30.8	22.1	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。  
 ※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。



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

## ～10月は「食品ロス月間」です～

食品ロスとは、本来は食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。  
 令和3年度、日本の食品ロス量は約523万トンで毎日10トントラック約1433台分の食品を捨てていること  
 になります。  
 家庭や給食の食べ残しも食品ロスになります。  
 柏中学校でも、毎日食品ロスが出ています。  
 食品ロスを減らすために、「給食の準備や片付けを早くして食べる時間を長くする」、「食べられる量をもりつける」  
 「苦手なものでも、口にしてみる」など、できることから取り組んでみましょう。

