





# 11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		1人 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 (水)	○	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	730	26.9	23.2	2.73
		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 春雨 三温糖	ごま油 大豆油 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						
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
2 (木)	○	チーズハムバーガー	ハム	牛乳/ チーズ			丸パン		812	32.5	27.6	3.11
		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				
		フルーツ和え				みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶						
		ローストアーモンド						アーモンド				
3 (金)	 <b>文化の日</b> 											
6 (月)	○	野沢菜じゃこチャーハン		牛乳/ ちりめんじゃこ	野沢菜	ねぎ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	777	32.0	19.9	3.06
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 三温糖	大豆油				
		小松菜と卵のスープ	鶏肉 卵		小松菜 人参	玉ねぎ もやし	でん粉					
		さつま芋のフルーツ煮				パイン缶 レーズン りんご	さつま芋 三温糖	バター				
7 (火)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		730	28.4	16.0	2.00
		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				
		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						
		金時豆の甘煮	いんげん豆				三温糖					
		小魚		煮干し								
8 (水)	○	すき焼き風うどん	豚肉	牛乳/	人参 ほうれん草	ねぎ 白菜 干し椎茸	うどん しらたき 三温糖	サラダ油	746	32.6	31.8	2.87
		カレーきんぴら	豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		みかん				みかん						
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
9 (木)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		749	34.8	22.5	3.09
		鯖のソース煮	鯖			生姜 ねぎ	きび砂糖					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参		三温糖	サラダ油				
		なめこ汁	豆腐 みそ		ほうれん草	ねぎ なめこ						
10 (金)	○	豚丼	豚肉	牛乳/	人参	グリーンピース 生姜 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 三温糖	サラダ油	815	29.5	25.8	2.89
		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				
		けんちん汁	厚揚げ		小松菜 人参	大根 ねぎ	里芋	サラダ油				
		りんご				りんご						
		煎り大豆	大豆									
13 (月)	○	ひじきご飯	鶏肉	牛乳/ ひじき	人参	グリーンピース ごぼう	米 麦 三温糖	サラダ油	722	31.7	25.2	3.38
		蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉				きび砂糖	ごま				
		ツナとわかめの和え物	みそ ツナ	わかめ	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		すまし汁	豆腐		水菜	玉ねぎ ねぎ えのき茸						
14 (火)	○	わかめご飯		牛乳/ わかめ			米 麦		782	32.4	18.8	2.76
		鮭フライ	豆乳 鮭				小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油				
		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				
		小松菜とベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉ねぎ もやし						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		734	28.4	27.0	2.21
		厚揚げと野菜の炒め物	厚揚げ みそ 豚肉 うすら卵		人参	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく ねぎ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		白菜と豚肉のスープ	豚肉		小松菜	白菜 えのき茸						
		りんご				りんご						
		ローストアーモンド						アーモンド				
16 (木)	○	ツナコーントースト	ツナ	牛乳/	パセリ	玉ねぎ コーン缶	食パン	マヨネーズ	758	28.5	29.5	3.16
		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				
		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				
		黄桃缶				黄桃缶						
		小魚		煮干し								
17 (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	752	27.1	17.2	2.38
		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	スバゲティ					
		みかんゼリー		アガー		みかん缶 オレンジジュース	砂糖					
		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。



# 11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				
20 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		816	29.1	25.8	2.21
		麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 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				
		春雨スープ			小松菜 人参	玉ねぎ もやし	春雨	ごま油				
		さつまい芋の砂糖がらめ					さつまい芋 グラニュー糖	大豆油 バター				
21 (火)		定期テストのため給食はありません										
22 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		755	33.5	21.2	3.10
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		ほっけ焼き	ほっけ									
		五目さんぴら	豚肉		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん	三温糖	ごま油 サラダ油				
		うずら卵汁	うずら卵		小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸						
		みかん				みかん						
23 (木)		* * * * * 勤労感謝の日 * * * * *										
24 (金)	○	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	771	28.1	30.9	2.42
		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					
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	バター				
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
27 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		758	29.5	21.5	1.88
		鰯の蒲焼き	鰯				でん粉 三温糖	大豆油				
		ごま和え			チンゲン菜 人参	もやし	三温糖	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					
		みかん				みかん						
28 (火)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳/	トマト缶 人参	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	864	25.4	26.3	2.37
		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				
		フルーツ杏仁				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	杏仁豆腐					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
29 (水)	○	ロールパン		牛乳/			ロールパン		786	36.7	34.9	3.05
		ますの粒マスタード焼き	ます		パセリ	玉ねぎ		生クリーム マヨネーズ				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	三温糖	ごま サラダ油				
		豆乳コーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	バター サラダ油				
		煎り大豆	大豆									
30 (木)	○	ツナピラフ	大豆 ツナ	牛乳/	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	サラダ油	792	33.9	28.5	2.81
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				オレンジマーマレード	サラダ油				
		チンゲン菜と卵のスープ	卵		チンゲン菜 人参	玉ねぎ	でん粉					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
平均栄養量									771	30.6	24.9	2.71

※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。

【給食がない日：学年】  
 <3年生>・1日(水)、2日(木)：定期テストのため



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

## ～ 地産地消・千産千消 ～

『地産地消』とは、地元でとれたものを地元で消費することです。  
 千葉県では「地」を千葉県の千にかけて、『千産千消』と呼んでいます。  
 千葉県内では様々な農産物等が栽培、飼育されています。  
 柏市の代表的な産物は「かぶ、ねぎ、ほうれん草」で、収穫量は全国でも上位です。  
 11月27日に、千葉県の食材を多く使用した千産千消献立を実施します(牛乳、米、鰯、ねぎ、小松菜、チンゲン菜)。



## ～ 11月24日は、和食の日 ～

和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
 和食の基本でもある「だし」は、食材のうまみを取り出した汁のことです。  
 日本のだしは、主に昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの乾燥した食品でとります。  
 給食の汁物は、主にさば節からだしをとっています。  
 全員分のだしをとるために、毎回、1.6kg程度のさば節を使っています。

