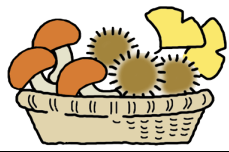


令和6年11月



予定献立表



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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 (金)	○	ごはん		牛乳				米 麦	712	33.1	21.5	2.50	
		ししゃもの磯辺揚げ	卵	青のり	ししゃも			小麦粉 だん粉					大豆油
		おかかあえ	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし							
		ひじき豆	大豆 油揚げ	ひじき				きび砂糖					
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱		こんにゃく 里芋					ごま油 サラダ油
4 (月)		文化の日 振替休日											
5 (火)	○	ひじき御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	ひじき	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	768	33.3	29.1	2.68	
		鯛の竜田揚げ	鯛				生姜 にんにく	だん粉					大豆油
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう		こんにゃく きび砂糖					サラダ油
		田舎汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ		こんにゃく 里芋					ごま油 サラダ油
		炒りカシューナッツ											カシューナッツ
6 (水)	○	味噌ラーメン	みそ 豚肉	牛乳		にら 人参	キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	804	32.0	26.2	3.07
		豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 れんこん ぶなしめじ		米粉 だん粉	大豆油 サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん 岳 バイン岳 黄桃 岳		きび砂糖	杏仁豆腐				
		煎り大豆	大豆										
7 (木)	○	ごはん		牛乳				米 麦	791	33.9	23.8	2.92	
		鯛の甘露煮	鯛				生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		アーモンドあえ			小松菜 人参	キャベツ		砂糖					アーモンド
		塩肉じゃが	豚肉				玉葱 枝豆	しらたき じゃが芋					サラダ油
		白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ みそ		小松菜	白菜							
		煎り大豆	大豆										
8 (金)	○	胚芽パン		牛乳				胚芽パン	805	36.2	29.9	2.98	
		とり肉と花野菜の米粉シチュー	大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉葱		米粉					生クリーム サラダ油
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		砂糖					ごま サラダ油
		かりかり大豆	大豆	青のり				だん粉					大豆油
		みかん				みかん							
11 (月)	○	ブルコギ丼	豚肉	牛乳		にら 人参	生姜 玉葱 にんにく エリンギ	米 麦 春雨	ごま油	774	28.0	21.6	2.32
		かぶのナムル			かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 もやし		きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入り中華たまごスープ	卵		小松菜 人参	長葱 白菜		トック だん粉					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
12 (火)	○	ごはん		牛乳				米 麦	850	32.7	36.6	2.39	
		鯖の文化干し	鯖										
		切干大根の和えもの			小松菜 人参	切干し大根 もやし							サラダ油
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう れんこん		こんにゃく きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		のっぺい汁	豆腐 油揚げ 豚肉 うずら卵		小松菜 人参	大根 長葱 干し椎茸		だん粉 こんにゃく					サラダ油
		炒りアーモンド											アーモンド
13 (水)	○	うぐいすきなご揚げパン (スキムミルク入り)	きな粉	牛乳 脱脂粉乳				コッペパン きび砂糖	大豆油	718	27.7	24.4	2.95
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ		じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ペンネきのこクリームソース	豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム しいたけ		マカロニ 小麦粉	バター サラダ油				
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱							
14 (木)	○	茶飯		牛乳				米 麦	771	29.1	19.0	3.25	
		おでん(うずらの卵入り)	かんもどき 竹輪 はんぺん 揚ボール グリンボール うずら卵	昆布	人参	大根		こんにゃく じゃが芋					
		大豆と小魚と芋の揚げ煮	大豆	煮干し				さつまいも だん粉					大豆油
		柚子香和え			人参	キャベツ もやし ゆず果汁		きび砂糖					
		りんご				りんご							
15 (金)	○	ごはん		牛乳				米 麦	805	31.0	25.0	1.90	
		イナダの竜田揚げ	いなだ				生姜 にんにく	だん粉					大豆油
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし							
		金時豆の甘煮	金時豆					きび砂糖					
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	玉葱 コーン缶 長葱		じゃが芋					バター サラダ油

3年生定期テスト
1日目 給食なし

1年生校外学習
給食なし

令和6年11月



予定献立表



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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				
18(月)		土曜日授業参観・バザー 振替休日										
19(火)	○	ごはん		牛乳				米 麦	730	33.0	17.4	2.82
		ねぎだくジュシーから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根 枝豆	きび砂糖	サラダ油				
		豆腐の団子汁	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	大根 白菜	白玉粉	ごま				
		小魚		煮干し								
20(水)	○	赤飯	ささげ	牛乳			米 もち米	793	28.2	24.0	2.80	
		柏幻霜パークのメンチカツ	豚肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉					大豆油
		ひじきと彩り野菜の和え物	ライトツナフレーク	ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶	きび砂糖 きび砂糖					
		かぶのすり流し汁	豆腐 なんと 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 えのき茸	でん粉					サラダ油
		柏の梨ゼリー				和梨ピューレ	砂糖					
		コッペパン		牛乳								コッペパン
21(木)	○	柏野菜の和風味噌グラタン	豆乳 みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱	上新粉	サラダ油	739	31.5	28.0	2.85
		七色(なないろ)サラダ	ライトツナフレーク		人参 赤ピーマン	枝豆 きゅうり 大根 コーン缶 レモン果汁		オリーブ油 サラダ油				
		ポトフ	豚肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		みかん				みかん						
		揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 でん粉	大豆油				
		里芋とこんにゃくの土佐煮	かつお節		人参	大根 たけのこ 干し椎茸	きび砂糖					
22(金)	○	かぶと油揚げの甘酢和え	油揚げ		かぶ(葉) 人参	かぶ	きび砂糖	718	26.0	21.0	2.74	
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく					サラダ油
		りんご				りんご						
		揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 でん粉					大豆油
		里芋とこんにゃくの土佐煮	かつお節		人参	大根 たけのこ 干し椎茸	きび砂糖					
		かぶと油揚げの甘酢和え	油揚げ		かぶ(葉) 人参	かぶ	きび砂糖					
25(月)	○	ごはん		牛乳			米 麦	842	38.4	24.0	3.35	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		キャベツとしめじの柚子香和え			人参	キャベツ もやし ゆず果汁 ぶなしめじ						
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱	じゃが芋 でん粉					サラダ油
		きりたんぼ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉		せり 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく きび砂糖					きりたんぼ こんにゃく
		冬野菜のにんにく醤油スパゲティ	豚肉	牛乳	小松菜	玉葱 にんにく 長葱 白菜 れんこん	スパゲティ でん粉					オリーブ油
26(火)	○	かぶとねぎのクリームスープ	いんげん豆 豆乳 みそ 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	かぶ(葉) 人参	かぶ にんにく 長葱	米粉	バター サラダ油	831	30.0	30.2	2.67
		スイーツポテトの包み揚げ					春巻きの皮	大豆油				
		煎り大豆	大豆				さつま芋 きび砂糖	米油				
		ごはん		牛乳			米 麦					
		厚揚げと野菜の肉味噌煮	厚揚げ みそ 豚肉		人参	キャベツ たけのこ 玉葱 枝豆	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし						
27(水)	○	たぬき汁	油揚げ		小松菜 人参	生姜 長葱 えのき茸	でん粉 こんにゃく	ごま油	811	28.5	19.8	2.04
		フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 ナタデココ					
		小魚		煮干し								
		中華丼(うずらの卵入り)	いか えび 豚肉 うずら卵	牛乳	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 干し椎茸	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油				
		パンサンスウ			人参	長葱 もやし レモン果汁 きくらげ	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		味噌キムチスープ	みそ 豚肉	まこんぶ	にら 人参	生姜 長葱 白菜 キムチ	ごま油 サラダ油					
28(木)	○	鱈のかりかり揚げ		青のり 小鱈				大豆油	712	29.9	21.0	3.28
		ミルクパン		牛乳			ミルクロール					
		チキンカツ	鶏肉	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
29(金)	○	チリコンカン	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油 サラダ油	836	41.0	31.2	2.58

市政70周年
記念献立週間
(19日~22日)

和食の日メニュー

平均栄養量	780	31.7	24.9	2.74
-------	-----	------	------	------

※食材の都合、および地域の感染状況に応じて、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。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

【柏市政70周年記念献立を実施します】

昭和29年11月15日に、柏市は人口4万3千人の町として誕生しました。高度経済成長期に急激に発展し、現在では人口43万人、県内有数の中核的な都市になりました。そして令和6年11月15日、市政施行70周年を迎えます。柏中学校では、10月に給食委員会の生徒たちが「柏を食べよう~知っている?柏の地場産物」と銘打ち、柏の地場産物について各クラスの生徒に知らせる発表を行いました。給食でも、11月19日~22日を「市政70周年記念献立週間」とし、柏市産の食材をふんだんに使用した給食を実施します。