令和6年9月

予定献立表

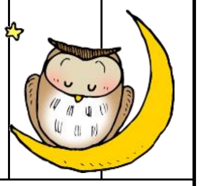
柏市立柏中学校

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	Kcal	g	g	g
3(火)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／　チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆 エリンギ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	809	24.9	25.9	2.62
		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				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚		煮干し								
4(水)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		776	33.8	25.0	2.07
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		昆布豆	大豆	昆布			きび砂糖					
		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				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		炒りアーモンド						アーモンド				
5(木)	○	ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	810	34.1	22.4	2.09
		大豆と小魚と芋の揚げ煮	大豆	煮干し			さつま芋 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参	長葱 きくらげ	でん粉	ごま油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
6(金)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		783	30.9	24.8	2.36
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		切干大根のサラダ			小松菜 人参	キャベツ 切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱						
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		煎り大豆	大豆									
9(月)	○	サンマごはん	秋刀魚	牛乳／		生姜 生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	757	27.5	22.3	2.88
		塩肉じゃが	豚肉			玉葱 枝豆 たけのこ	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		菊花和え			ほうれん草	菊 キャベツ もやし						
		きりたんぽ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉		水菜 人参	ごぼう 大根 長葱	きりたんぽ こんにゃく		重陽の節句メニュー			
		冷凍りんご				冷凍りんご						
10(火)	○	サフランライスエビクリームソース	豆乳 えび 鶏肉	牛乳／　牛乳	人参 赤ピーマン	枝豆 玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	782	33.7	24.7	2.21
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油				
		千切り野菜のスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 干し椎茸						
		メヒカリのかりかり揚げ		青のり メヒカリ				大豆油				
11(水)	○	ゆかりごはん		牛乳／	ゆかり粉		米 麦		776	36.1	24.2	2.19
		鰆のカレー焼き	鰆					サラダ油				
		アーモンドあえ			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド				
		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				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱 干し椎茸	でん粉					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
12(木)	○	手作りピザトースト	豚肉	牛乳／　チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン		811	31.9	26.9	2.56
		バジリコスパゲッテイ 付合せ			しそ パセリ	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油				
		かぼちゃ入り米粉シチュー	いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉葱	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		プルーン(生)				プルーン						
		煎り大豆	大豆									
13(金)	○	山菜うどん	油揚げ 豚肉	牛乳／	小松菜	長葱 山菜ミックス きくらげ 干し椎茸	うどん		758	43.4	22.5	3.80
		いかのかりん揚げ	いか			生姜 生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし						
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		はっ酵乳		乳酸菌飲料								

令和6年9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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	Kcal	g	g	g
16(月)		敬老の日										
17(火)	○	さといも御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／			米 麦 里芋		798	33.5	17.9	3.01
		タラの柚子みそ焼き	みそ 鱈			生姜 ゆず果汁	でん粉 砂糖 水あめ					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		だまこ入りみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	だまこ こんにゃく		十五夜 メニュー			
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 ナタデココ					
18(水)		定期テスト(1日目)のため、給食はありません										
19(木)	○	中華丼(イカ・えび・うずらの卵)	いか えび 豚肉 うずら卵	牛乳／	人参	生姜 たけのこ 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	779	29.2	22.8	3.04
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖	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						
		揚げじゃがいも(のり塩)		青のり			じゃが芋	大豆油				
20(金)	○	黒糖パン		牛乳／			黒糖パン		768	28.5	23.2	2.91
		ポテトのチーズ焼き	豚肉	チーズ	パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		フレンチサラダ			人参	キャベツ 玉葱 レーズン		サラダ油				
		スパゲティソテー	豚肉		人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油				
		リンゼンズッペ(レンズ豆のスープ)	レンズ豆 ソーセージ		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱						
		ぶどう 巨峰				巨峰						
23(月)		秋分の日 振替休日										
24(火)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		831	32.1	27.8	2.82
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		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				
		梨				梨						
25(水)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		850	37.3	33.5	2.89
		鶏肉の風味焼き	鶏肉		パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油				
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ	サラダ油				
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		みかん				みかん						
26(木)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		823	36.0	28.0	2.39
		サバのおろし煮	鯖			大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		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				
		ぶどう 巨峰				巨峰						
27(金)	○	なす入りミートソーススパゲティ	レンズ豆 高野豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳／ チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト	セロリー 玉葱 なす にんにく レモン果汁	スパゲティ 砂糖	大豆油 サラダ油	819	32.1	27.5	2.24
		ミニガーリックトースト			パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油				
		千切り野菜のスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 干し椎茸						
30(月)	○	わかめごはん		牛乳／ わかめ			米 麦		787	31.5	28.1	2.62
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜						
		小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ	じゃが芋					
		梨				梨						
							平均栄養量		795	32.7	25.1	2.63

※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/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ(摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%)、塩分/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。