

令和7年



予定献立表

柏市立柏の葉中学校

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人あたり 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 (木)	○	五目寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳／	人参	かんぴょう たけのこ 枝豆 干し椎茸	米 麦 砂糖		774	34.5	24.5	2.92
		鯖のさらさ揚げ	鯖			生姜	でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		すまし汁	豆腐 はんぺん	わかめ		長葱 えのき茸						
		美生柑				清見オレンジ						
2 (金)	職員研修のため、給食はありません。											
7 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		841	33.5	26.0	2.68
		白身魚の唐揚げネギソース	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 長葱	さつま芋	サラダ油				
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
8 (木)	○	カレーピラフ	大豆 豚肉 ソーセージ	牛乳／	人参	グリーンピース 玉葱 マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油	759	28.8	20.2	2.77
		海草サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		チキンヌードルスープ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		美生柑				美生柑						
9 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		837	23.5	23.5	2.86
		ブルコギ	みそ 豚肉		人参 ビーマン	たけのこ 玉葱 にんにく	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		パンサンスウ				キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華卵スープ	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
12 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		749	28.3	24.0	2.85
		豆腐のチリソース	豆腐 みそ 鶏肉		にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		もずくと卵のスープ	卵	もずく	小松菜	干し椎茸 長葱 えのき茸	でん粉					
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
13 (火)	○	かやくご飯	鶏肉	牛乳／	人参	干し椎茸	米 麦 しらたき き び砂糖	サラダ油	797	40.3	29.6	2.89
		ししゃもの磯部揚げ		青のり ししゃも			でん粉	サラダ油				
		大根と油揚げの炊いたん	大豆 油揚げ 鶏肉		人参	大根 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		湯葉の卵とじ汁	豆腐 湯葉 鶏肉 卵		ほうれん草		でん粉					
		ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー					
14 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		739	34.6	20.9	2.37
		手作りちりめんふりかけ	かつお節	京ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鯖の西京味噌焼き	みそ 鯖				水あめ					
		ごぼうの五目煮	大豆 鶏肉	昆布	人参	ごぼう たけのこ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		お講汁	油揚げ みそ		人参	かぶ 大根 長葱 ほんしめじ	麴 すいとん					
15 (木)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン 食パン 食 パン 砂糖	ごま マーガリン	799	30.6	40.2	2.67
		アスパラガスのクリームシチュー	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 ほうれん草	玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バ ター サラダ油				
		莼わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
16 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		856	34.7	35.5	2.69
		にしんの竜田揚げ	にしん				でん粉	大豆油				
		水菜ののり風味和え		あおさ のり	京菜 人参	キャベツ えのき茸		ごま				
		若竹汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	たけのこ						
		黒豆の煮豆	黒豆				三温糖					
19 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		735	31.5	19.4	2.86
		みそカツ	みそ 豚肉			にんにく	小麦粉 パン粉 で ん粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油				
		おかか和え	かつお節	あおさ	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		いもの子汁	豆腐 みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ	こんにゃく じゃが芋					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					

21日～23日は3年生が京都に修学旅行に行きます。
今週は京都の郷土料理や食材を取り入れました。

京都の食を知ろう①
京都の伝統料理には「かやくご飯」「ちりめん山椒」「西京味噌漬け焼き」などがあります。
給食では少しアレンジをして調理します。

京都の食を知ろう ②
京都の伝統食材の、湯葉、水菜、たけのこ、黒豆を使用します。京都では身欠にしんが使われますが、給食では生のにしんを使用します。

令和7年



予定献立表

柏市立柏の葉中学校

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人あたり	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				
20 (火)	○	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 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	717	25.7	20.4	2.77
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら	長葱	でん粉	ごま油				
		フルーツナタデココ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー ナタデココ					
21 (水)	○	グリーンピースご飯		牛乳／		グリーンピース	米 麦		709	33.2	16.2	2.65
		鮭のにんにくしょうゆやき	鮭			にんにく	でん粉 きび砂糖					
		もやしのねぎたれ和え			小松菜 人参	キャベツ 生姜 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		けの汁	油揚げ 高野豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	こんにゃく	サラダ油				
22 (木)	○	小玉すいか				すいか			701	29.9	25.1	2.90
		キャロットパン		牛乳／			キャロットパン					
		じゃが芋のミートグラタン	大豆 豚肉	チーズ	トマトピューレ	玉葱	米粉 じゃが芋	サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ソーセージ		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱		サラダ油				
23 (金)	○	コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油	783	28.9	20.6	2.59
		スパイシータコス丼	大豆 豚肉	牛乳／		生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 サラダ油				
		ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖	サラダ油				
		柏の野菜たっぷりスープ	豚肉 ソーセージ		人参 ほうれん草	かぶ キャベツ 玉葱 長葱	じゃが芋	サラダ油				
26 (月)	○	カルシウムヨーグルト		ヨーグルト					838	32.2	30.4	2.35
		ご飯		牛乳／			米 麦					
		さんまの松前煮	さんま			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		カレー肉じゃが	豚肉		人参	玉葱	じゃがいも 白滝 きび砂糖	サラダ油				
27 (火)	○	のっぺい汁	油揚げ 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油	802	25.1	23.1	2.82
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		ハヤシライス	みそ 豚肉 ベーコン	牛乳／	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	バター サラダ油				
		りっちゃんサラダ	かつお節	昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
28 (水)	○	小玉すいか				すいか			819	31.5	27.8	2.95
		ジャージャー麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		トックのスープ	豚肉 卵		チンゲン菜 人参	玉葱 白菜 干し椎茸	トック でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ぐりとぐらのかすてら		牛乳			ミックス粉 グラニュー糖	バター				
29 (木)	○	スタミナ豚丼	大豆 豚肉	牛乳／	にら 人参	キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	717	26.9	22.3	2.56
		磯香あえ		のり	ほうれん草 人参	キャベツ もやし						
		いもの子汁	豆腐 みそ 鶏肉		小松菜	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋					
		メープルアーモンド	きな粉				メープルシロップ	アーモンド				
30 (金)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	792	27.4	21.5	2.60
		手作りコロッケ	豚肉	牛乳		玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポ	大豆油 サラダ油				
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		みそけんちん汁	豆腐 みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく じゃが芋	サラダ油				

若葉・双葉学級が
グリーンピースの鞘取
りをします。

※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。

※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%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	777	31.2	24.8	2.73
-------	-----	------	------	------

中学生の健康に特に大切な栄養素は……

成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に動かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



令和7年



予定献立表

柏市立柏の葉中学校

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初値	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

令和7年



予定献立表

柏市立柏の葉中学校

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初値	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				