

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		727	33.6	22.7	2.55
		手作りのりの佃煮		のり			きび砂糖					
		ぶりの照り焼き	鯛 鯛				でん粉 きび砂糖					
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 長葱	こんにゃく じゃが芋	サラダ油				
2 (木)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳／	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦	サラダ油	754	29.8	17.2	2.13
		ガーリックサラダ			人参	キャベツ きゅうり にんにく	クルトン きび砂糖	サラダ油				
		鮭のクリームスープ	豆乳 鮭 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		巨峰				巨峰						
3 (金)	○	ホイコーロー丼	みそ 豚肉	牛乳／	人参 ビーマン	キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 ほんしめじ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	714	28.2	20.4	2.20
		中華卵スープ	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉	ごま油				
		フルーツゼリー和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー					
6 (月)	○	秋刀魚ご飯	秋刀魚	牛乳／			米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	852	30.1	24.8	2.26
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱 枝豆	しらたき じゃが芋 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		けんちん汁	豆腐		小松菜 人参	大根 長葱	里芋 こんにゃく	サラダ油				
		お月見団子	きな粉				白玉餅 砂糖 はちみつ					
7 (火)	○	汁なし担々麺	みそ 豚肉	牛乳／		きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	763	36.5	26.6	2.99
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	大豆 鶏肉		ビーマン	生姜	さつまいも でん粉 きび砂糖	大豆油				
		トックと若布のスープ	豚肉	わかめ	人参	長葱 えのき茸	トック	ごま油				
8 (水)	○	スタミナ豚丼	みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	785	31.6	24.3	2.71
		かぶのすり流し汁	豆腐 かつお節		かぶ(葉) ほうれん草	かぶ						
		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				
		ココア豆	大豆				砂糖					
9 (木)	○	黒糖パン		牛乳／			黒糖パン		822	38.0	29.2	2.75
		鰯フライのバーベキューソースかけ	鰯			にんにく 長葱 りんご缶	パン粉 砂糖	大豆油 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 コーン缶	砂糖	ごま サラダ油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖	生クリーム サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
10 (金)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		728	34.5	22.2	2.68
		チゲ豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	生姜 玉葱 にんにく キムチ たけのこ	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり にんにく レタス	砂糖	ごま ごま油				
		タッゲジャンスープ	かつお節 鶏肉		にら 人参	大根 にんにく 白菜 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
14 (火)	○	ガパオライス	大豆 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳／	人参 ビーマン 赤ビーマン	玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	838	29.5	22.2	2.70
		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				
		フルーツ白玉				みかん缶 りんご缶 バイン缶	白玉餅 砂糖					
15 (水)	○	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	734	32.1	21.2	2.56
		油淋鶏	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		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				
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	長葱 白菜 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
16 (木)	○	栗ご飯		牛乳／			米 麦 きび砂糖	栗 ごま	834	33.8	31.5	2.55
		いわしのきのこソースかけ	鯛		人参	にんにく 枝豆 えのき茸 ほんしめじ	でん粉 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		のり和え		のり		キャベツ もやし						
		みそちゃんこ汁	みそ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜		サラダ油				
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				

中秋の名月です・  
秋のお月見では収穫を祝って  
お月見団子を食べる習慣があります

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エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
17 (金)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ビーマン トマト ピューレ トマトペース	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	808	30.1	29.6	2.79
		干切り野菜のスープ	ベーコン 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸						
		土曜日のカップケーキ		チーズ 牛乳		りんご缶	ミックス粉 三温糖	バター				
20 (月)	○	ひじきご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	716	30.7	22.3	2.57
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		つば漬け和え			小松菜 人参	キャベツ たくあん漬け もやし		ごま				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		長葱	じゃが芋					
21 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		754	35.4	17.2	2.62
		手作りふりかけ	かつお節	青のり 小魚ちりめん			砂糖	ごま				
		鮭の味噌照焼き	みそ 鮭				でん粉 きび砂糖					
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		いもの子汁	豆腐 みそ かつお節 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ	こんにやく 里芋					
22 (水)	○	ココア揚げパン		牛乳／			コッペパン 砂糖	大豆油	749	28.7	26.4	2.43
		チリコンカン	大豆 豚肉		人参	グリーンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		茎わかめのサラダ		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				
		ひとくちオレンジゼリー				オレンジゼリー						
23 (木)	○	秋の香りご飯	鶏肉	牛乳／	人参	ほんしめじ	米 麦 さつまいも きび砂糖		750	30.8	25.7	2.31
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		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				
		かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 鶏肉 卵		ほうれん草	かんぴょう	でん粉					
24 (金)	○	カツカレーライス	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 にんにく ソテーオニオン	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 バター サラダ油	899	33.3	27.3	2.43
		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				
		フルーツゼリー和え				みかん缶 バイン缶 りんご缶 マスカットゼリー	カクテルゼリー					
27 (月)	○	鶏肉ときのこのパエリア	ソーセージ 鶏肉	牛乳／	トマト缶 赤ピーマン	玉葱 にんにく 黄ピーマン ほんしめじ エリンギ マッシュルーム	米 麦	バター サラダ油	732	23.5	20.7	2.83
		ABCマカロニスープ	ベーコン		京菜 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく	マカロニ	サラダ油				
		野菜チップス			かぼちゃ		さつまいも じゃが芋	大豆油				
28 (火)	○	菜飯		牛乳／	菜めしの素		米 麦		778	31.6	28.6	2.76
		秋刀魚の松前煮	秋刀魚	昆布		生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		群雲汁	豆腐 豚肉 卵		人参	長葱 えのき茸	でん粉					
29 (水)	○	ハニートースト		牛乳／			食パン グラニュー糖 はちみつ メープルシ	バター マーガリン	789	25.2	31.9	2.42
		秋味のクリームシチュー	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム	小麦粉 さつまいも	バター サラダ油				
		パスタ入りサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
30 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		766	33.5	26.3	2.60
		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				
		里芋と野菜の煮物	豚肉		さやいんげん 人参	生姜 大根	こんにやく 里芋 きび砂糖	サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	えのき茸		ごま				
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
31 (金)	○	カレーうどん	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	玉葱 長葱 干し椎茸	うどん でん粉		751	34.7	26.8	2.33
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	米粉 砂糖	大豆油				
		パンプキンマフィン		チーズ 牛乳	かぼちゃ		ミックス粉 三温糖	バター				
		大豆小魚	大豆	煮干し								

絵本「はらぺこあおむし」より  
あおむしが土曜日に食べたものの中に、  
カップケーキがあります。

秋田県の  
郷土料理  
です。

体育祭 応援メニュー  
カツ(勝つ)カレーです。  
どの競技も全力で頑張ろう！

平均栄養量	773	31.6	24.8	2.47
-------	-----	------	------	------

※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。

## 10月 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。  
食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

## 「手前から買う！」で 食品ロスを減らそう



食品ロスは、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。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。