



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 質	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				
9 (水)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	877	31.2	23.3	3.07
		ピーフンスープ	鶏肉		小松菜 人参	ザーサイ 生姜 長葱 えのき茸	ピーフン					
		大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
11 (金)	○	コロコロドライカレー	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	赤ビーマン バセリ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 はちみつ	サラダ油	803	27.2	18.7	2.95
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸						
		すき昆布サラダ	ハム	昆布	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				
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー					
14 (月)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		724	34.3	16.4	2.79
		手作りのりの佃煮		のり			きび砂糖					
		鮭の照焼き	鮭				でん粉 きび砂糖					
		春野菜の煮物	大豆 厚揚げ 鶏肉		人参	たけのこ ふき	じゃが芋 きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま				
15 (火)	○	ココア揚げパン		牛乳／			コッペパン 砂糖	大豆油	787	27.2	25.7	3.10
		ポークピーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		茎わかめのサラダ	ハム	くきわかめ	人参	キャベツ 大根	砂糖	ごま サラダ油				
		清見オレンジ				清見オレンジ						
16 (水)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		723	31.4	17.4	2.91
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		たくあん和え			人参	キャベツ たくあん漬け もやし		ごま油				
		きりたんぽ汁	鶏肉		人参 ほうれん草	大根 長葱 白菜 ほんしめじ	きりたんぽ					
		いちご				いちご						
17 (木)	○	ピビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	人参 ほうれん草	生姜 せんまい 大根 にんにく 長 葱 もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	714	28.9	19.0	3.66
		春雨スープ	豚肉 卵		チンゲン菜	玉葱 きくらげ	でん粉 春雨					
		チョレギサラダ		わかめ のり	人参	キャベツ きゅうり にんにく レタス	砂糖	ごま ごま油				
18 (金)	○	ペンネットマトソース	豚肉	牛乳／	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく マッシュルーム	ベンネ	オリーブ油 サラダ油	815	28.5	19.3	2.56
		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				
		手作り抹茶チョコスコーン		牛乳			ミックス粉 砂糖 チョコレート	バター				
21 (月)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		823	35.4	42.0	2.67
		さんまの竜田揚げ	さんま			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	しらたき きび砂糖	サラダ油				
		いもの子汁	豆腐 みそ 鶏肉		人参	大根 長葱 ほんしめじ	こんにゃく 里芋					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
22 (火)	○	ハニートースト		牛乳／			食パン グラニュー糖 はちみつ メープルシロップ	バター マーガリン	776	28.8	31.0	3.29
		春キャベツのクラムチャウダー	いんげん豆 豆乳 あさり ベーコン 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	人参 バセリ ほうれん 草	キャベツ 玉葱 マッシュルーム	米粉	生クリーム バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま サラダ油				
23 (水)	○	ごはん		牛乳／			米 麦		736	32.9	13.6	2.70
		銀だらの照焼き	銀だら				でん粉 きび砂糖					
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		なめこのみそ汁	みそ 豆腐	わかめ		キャベツ 長葱 なめこ						
		金時豆の煮豆	金時豆				三温糖 はちみつ					

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	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				
24 (木)	○	たけのこご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／	人参	たけのこ	米 麦 砂糖		756	34.9	24.9	2.94
		ししやもの唐揚げ		ししやも			でん粉	大豆油				
		肉じゃが	大豆 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		えのきのかきたま汁	豆腐 卵		小松菜	長葱 えのき茸	でん粉					
25 (金)	○	ポークカレーライス	みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 にんにく 玉葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター サラダ油	755	22.4	23.5	2.51
		シーザーサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン缶	クルトン きび砂糖	サラダ油 バター				
		清見オレンジ				清見オレンジ						
28 (月)	○	みそラーメン	みそ 焼き豚 豚肉	牛乳／	にら 人参	ザーサイ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺 でん粉	ごま油 サラダ油	728	29.0	25.6	3.67
		中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		スィートポテトの包み揚げ	いんげん豆				春巻きの皮 さつま芋 メー ブルンロップ きび砂糖	大豆油 バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
30 (水)	○	とりごぼうめし	鶏肉	牛乳／	人参	ごぼう れんこん	米 麦 砂糖	サラダ油	733	34.7	21.3	2.50
		鰯の西京焼き	みそ 鰯				水あめ					
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根 枝豆	きび砂糖	サラダ油				
		かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 豚肉 卵		ほうれん草	かんぴょう 干し椎茸	でん粉					
		ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー					

※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。

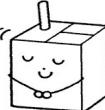
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※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

768 30.7 22.9 2.88

保護者の方へ



1 給食費の集金方法が変わります。

- ・今年度4月分から、給食費は学校に代わり柏市が集金します。
- ・給食費の徴収回数は9回（7月～3月）になります。
- ・徴収額、徴収時期については、柏市より5月上旬ごろにお知らせがあります。

2 給食の開始・停止について

給食の開始・停止は、4日前までに連絡をお願いします。
 申し出のあった日の翌日から4日目以降分（土日祝を除く）を日割りで集金・返金いたします。
 長期欠席の場合は、担任を通して学校までお知らせください。
 事前にご連絡がない場合は、欠席分の返金はできませんのでご了承ください。

朝食の大切さを考えよう



朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

朝ごはんで
体が目覚める

体温の上昇
→ 体温の上昇
→ 飲み込む
→ 消化・吸収
→ 排便を促す
→ 血流をよくする
→ 触覚
→ 味覚
→ 視覚
→ 嗅覚