

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 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				
2 (月)	○	菜飯		牛乳	菜めしの素		米 麦		766	35.9	22.9	2.59
		鯖のにんにくしょうゆ焼き	みそ 鯖			生姜 にんにく 長葱	でん粉 水あめ きび砂糖	ごま油				
		野菜の胡麻煮	大豆 鶏肉		人参	枝豆 たけのこ れんこん	こんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		小松菜とじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		冷凍パイ				冷凍パイ						
3 (火)	○	ハニーレモントースト		牛乳		レモン果汁	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	735	23.4	33.5	2.96
		バルチバターチキン	大豆 みそ 鶏肉	ヨーグルト	トマト缶 人参 トマト ピューレ	生姜 にんにく 玉葱	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	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				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
4 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		819	34.8	19.9	2.77
		鯖のごま味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱 梅干し	砂糖	ごま				
		カレー金平	豚肉		人参	枝豆	こんにやく じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		だまこ汁	鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ	白玉餅 しらたき					
		小玉ずいか				ずいか						
5 (木)	○	スパゲティミートソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	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	805	33.3	27.8	2.89
		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				
		ココアとホワイトチョコのスコーン		牛乳			小麦粉 きび砂糖 チョコ	バター				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
6 (金)	○	チキンピラフ	ソーセージ 鶏肉	牛乳	トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム	米 麦	サラダ油	813	39.2	26.5	2.97
		あじフライ	鱈				小麦粉 パン粉	大豆油				
		莖わかめのサラダ		くわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま ごま油 サラダ 油				
		水菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		京菜 人参	生姜 長葱						
		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				
9 (月)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン	生姜 たけのこ にんにく 長葱	中華麺 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	718	32.9	24.9	2.28
		中華たまごスープ	鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱 たけのこ 干し椎茸 きくらげ	でん粉					
		キャラメルポテト					さつまいも 砂糖 水あめ	生クリーム 大豆油				
		ひとくちりんごゼリー				りんご	ゼリー					
10 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		756	37.3	21.8	2.73
		手作り野菜ふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ	野沢菜		きび砂糖	ごま ごま油				
		メルルーサの唐揚げネギソース	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 えのき茸	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏 肉	昆布	人参	たけのこ	こんにやく 砂糖	サラダ油				
		みそけんちん汁	豆腐 みそ 鶏肉	わかめ	人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
11 (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	798	31.1	22.3	2.90
		春雨スープ	豚肉 卵		小松菜 人参	玉葱 きくらげ	でん粉 春雨	ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー 杏仁豆腐					
12 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		773	31.9	25.0	2.44
		鯛の蒲焼き	鯛			生姜	でん粉 砂糖	大豆油				
		ほうれん草とひじきのごま和え		ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖 きび砂糖	ごま				
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	コーン缶 長葱	こんにやく じゃが芋	バター				
		さくらんぼ				さくらんぼ						

秋田県の郷土料理です。

北海道の郷土料理です。

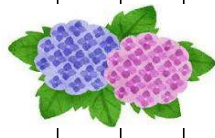
令和7年



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 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				
13 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		723	26.2	16.9	2.72
		手づくりのりのつくだ煮			のり			砂糖				
		すずきのみそだれ焼き	みそ すずき			生姜	でん粉 きび砂糖	ノンエッグマヨネーズ				
		じゃが芋と豚肉のピリ辛煮	大豆 みそ 豚肉		人参	枝豆 大根 にんにく 長葱 ほんしめじ	こんにやく じゃが芋 砂糖	ごま油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参 ほうれん草	長葱	でん粉					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
16 (月)	○	かしわ野菜のカレーライス	みそ 豚肉	牛乳／	かぶ(葉) 人参	かぶ 生姜 にんにく 長葱 玉葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター サラダ油	772	20.1	25.7	1.99
		マカロニコーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		メロン				メロン						
17 (火)	○	豚丼	みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	キャベツ たけのこ 玉葱	米 麦 しらたき 玉葱 砂糖	サラダ油	764	26.6	21.4	2.66
		かぶときゅうりのごま酢和え				かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油				
		焼きねぎと小松菜のみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	小松菜	長葱	じゃが芋					
		あじさいゼリーポンチ				パイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー ナタデココ					
18 (水)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	764	31.9	28.6	3.19
		ポトフ	レンズ豆 豚肉 ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		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				
		パンネバジルソース		チーズ		にんにく	ペンネ	サラダ油 オリーブオイル バジル チーズ にんにく 砂糖				
19日(木) 20日(金) は中間テストのため給食はありません。												
23 (月)	○	キムチ炒飯	豚肉	牛乳／	人参	長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	777	27.7	26.3	3.30
		揚げぎょうざ	餃子					サラダ油				
		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				
		中華卵スープ	豆腐 卵		小松菜	玉葱	でん粉					
		ココア豆	大豆				砂糖					
24 (火)	○	冷やしきつねうどん	油揚げ	牛乳／	人参	きゅうり	うどん きび砂糖		754	30.2	30.3	3.25
		肉じゃが	大豆 豚肉		人参	たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		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				
25 (水)	○	ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	パセリ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	731	26.1	18.3	2.32
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	さつまいも じゃが芋	サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	キャベツ		サラダ油				
		とうもろこし				とうもろこし						
26 (木)	○	枝豆ご飯	大豆 鮭	牛乳／ わかめ		枝豆	米 麦	ごま	779	36.6	22.3	2.48
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	小麦粉 玉葱	大豆油				
		もやしのポン酢和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉	わかめ	人参	大根 長葱 白菜		サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
27 (金)	○	ホイコーロー丼	みそ 豚肉	牛乳／	人参 ピーマン	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 玉葱 砂糖	サラダ油	719	28.9	21.9	2.77
		ビーフンスープ	鶏肉 卵		小松菜	生姜 長葱 えのき茸	ビーフン 玉葱					
		中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり ザーサイ もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		小玉すいか				すいか						
30 (月)	○	とりごぼうめし	油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参	ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	777	36.3	19.1	1.99
		ししゃものカレー天ぷら	豆乳	ししゃも			小麦粉 ミックス粉					
		三色あえ			人参	キャベツ もやし	砂糖					
		けんちん汁	豆腐		小松菜 大根(葉)	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ	里芋 こんにやく	サラダ油				
		冷凍黄桃				黄桃						



若葉・双葉学級で朝からとうもろこしの皮むきをします。

※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I値*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	764	31.1	24.0	2.70
-------	-----	------	------	------