

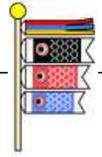
令和6年



# 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補 キ- 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 (水)	○	五目寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 さやえんどう	干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま	780	37.4	25.9	2.61
		鯖のさらさ揚げ	鯖			生姜	でん粉	大豆油				
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 鶏肉 卵		小松菜 人参	かんぴょう	でん粉					
		美生柑				美生柑						
2 (木)		職員研修のため、給食はありません。										
7 (火)	○	秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜 生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	833	32.2	25.8	2.70
		豆入り筑前煮	大豆 鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 コーン缶 長葱	こんにやく					
		夢オレンジゼリー					オレンジゼリー					
8 (水)	○	カレーピラフ	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	755	25.6	18.2	2.71
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		フルーツナタデココ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	マスカットゼリー ナタデココ					
9 (木)	○	ピースご飯		牛乳		グリーンピース	米 麦		836	34.3	28.7	2.55
		白身魚の唐揚げネギソースかけ	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				
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 長葱	さつま芋	サラダ油				
10 (金)	○	ペネットマトソース	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	ペンネ	サラダ油	811	30.6	27.9	3.43
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱	じゃが芋	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 玉葱	砂糖	ごま サラダ油				
		チュロス		牛乳			ミックス粉 砂糖	大豆油 バター				
13 (月)	○	スタミナ豚丼	豚肉 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	727	29.5	24.0	2.79
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	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	こんにやく 里芋					
		美生柑				美生柑						
14 (火)	○	ポークカレーライス	みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく ソテーオニオン	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	864	23.7	27.8	2.40
		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 黄桃缶	はちみつレモンゼリー ぶどうゼリー					
15 (水)	○	味噌ラーメン	みそ 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	ごま ごま油 サラダ油	860	36.4	39.0	2.97
		大根と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵		人参 さやえんどう	生姜 大根 れんこん 干し椎茸	こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		手作りチョコスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
16 (木)	○	ココア揚げパン		牛乳			コッペパン 砂糖	大豆油	779	30.5	26.8	2.56
		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	サラダ油				
		茎わかめのサラダ		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				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
17 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		748	36.3	22.8	2.40
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		野菜の胡麻煮	大豆 鶏肉		さやいんげん 人参	大根 たけのこ れんこん	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	えのき茸						
		メロン				メロン						



北海道の郷土料理です。

秋田県の郷土料理です。

令和6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補キ- 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					
20 (月)	○	ご飯		牛乳				米 麦	781	34.8	26.1	2.80	
		ぶりの照り焼き	ぶり					でん粉 水あめ 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					
		春野菜の煮物	鶏肉		さやいんげん 人参	たけのこ ふき ほんしめじ		こんにやく きび砂糖 サラダ油					
		大根の味噌汁	豆腐 みそ		人参	大根 長葱		さつま芋 サラダ油					
21 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	776	38.9	20.3	2.89	
		みそカツ	みそ 豚肉				にんにく	小麦粉 パン粉 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		人参 ほうれん草	キャベツ もやし							
		じゃがいもの味噌汁	豆腐 みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ		こんにやく じゃが芋					
		きな粉大豆	大豆 きな粉					砂糖					
22 (水)	○	はちみつトースト		牛乳				食パン 食パン 食パン グラニュー糖 はちみつ	842	30.8	38.0	2.81	
		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	玉葱		小麦粉 じゃが芋					生クリーム バター サラダ油
		ごまドレサラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱		きび砂糖					ごま サラダ油
23 (木)	○	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	729	30.0	23.3	2.67	
		鮭とチーズの手作り春巻き	鮭	チーズ				小麦粉 春巻きの皮					大豆油
		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
		ひとくちオレンジゼリー											
24 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦	752	34.6	16.3	2.99	
		鮭のにんにくしょうゆ焼き	鮭				にんにく	でん粉 きび砂糖					
		たくあん和え			人参 ほうれん草	キャベツ たくあん漬け もやし							ごま油
		きんぴら煮			人参 さやいんげん	れんこん		じゃが芋 白滝 きび砂糖					ごま サラダ油
		けの汁(青森県)	油揚げ 高野豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸		こんにやく					サラダ油
小玉すいか				すいか									
27 (月)	○	スパイシータコス丼	大豆 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 サラダ油	749	30.2	21.0	2.42	
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶		きび砂糖					サラダ油
		柏の野菜たっぷりスープ	豚肉 ソーセージ		人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 長葱		じゃが芋					サラダ油
		メロン				メロン							
28 (火)	○	ひじき御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳  ひじき	さやいんげん 人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	729	35.2	21.6	2.31	
		ししゃもの磯部揚げ		青のり ししゃも				でん粉					サラダ油
		肉じゃが	大豆 豚肉		人参 さやいんげん	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
		かきたま汁	豆腐 ベーコン 卵		人参 ほうれん草	かんぴょう		でん粉					
29 (水)	○	ご飯		牛乳				米 麦	851	32.5	26.6	2.93	
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 みそ 豚肉		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
		卵入り春雨スープ	豚肉 卵		チンゲン菜 人参	玉葱 きくらげ		でん粉 春雨					
		キャラメルポテト						でん粉 さつま芋 砂糖 水あめ					生クリーム 大豆油
30 (木)	○	ごはん		牛乳				米 麦	746	32.2	21.4	2.83	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖				生姜 長葱 梅干し	砂糖					
		たくあん和え			人参 ほうれん草	キャベツ たくあん漬け もやし							ごま油
		のっぺい汁	油揚げ 豚肉		小松菜 人参	長葱		里芋 でん粉 こんにやく					サラダ油
		冷凍みかん				冷凍みかん							
31 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦	835	33.1	28.9	2.85	
		手作りコロッケ	豚肉	牛乳	人参	玉葱		小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト					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
		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		こんにやく きび砂糖					サラダ油
		えのきのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	えのき茸							

※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補キ-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	789	32.4	25.5	2.73
-------	-----	------	------	------