

令和4年度



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	塩分 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)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		749	36.4	22.7	3.03
		手作りひじきふりかけ		ひじき ちりめん じゃこ			砂糖	ごま				
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖			生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま				
		おひたし	かつお節		人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	えのき茸						
		美生柑				美生柑						
2 (木)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		798	36.0	21.8	2.86
		白身魚の和風マリネ	たら		人参 赤ピーマン	玉葱 れんこん	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ		長葱	じゃが芋					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
3 (金)	○	ドライカレー	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳ノ チーズ	パセリ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	788	31.7	21.3	3.19
		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				
		柏の野菜たっぷりスープ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ セロリ 玉葱 コーン 缶 長葱	じゃが芋	サラダ油				
6 (月)	○	梅入りご飯		牛乳ノ 小魚ちりめん	梅		米 麦	ごま	748	33.7	21.8	2.68
		ししゃもの磯部揚げ		青のり ししゃも			でん粉	大豆油	6月4日～10日は 歯と口の健康週間			
		筑前煮	大豆 鶏肉		人参 さやえんどう	ごぼう たけのこ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		すまし汁(うずら卵入り)	かつお節 うずら卵	わかめ	小松菜 人参	長葱 えのき茸	麩					
7 (火)	○	ガーリックフランス		牛乳ノ	パセリ	にんにく	ソフトフランス	バター	780	28.3	30.0	3.16
		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 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 はちみつ きび砂糖 砂糖	生クリーム バター 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		サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
8 (水)	○	きつねうどん	油揚げ 鶏肉	牛乳ノ	人参 ほうれん草	長葱 干し椎茸	うどん 砂糖		857	32.8	24.2	2.25
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干し			でん粉 さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油				
		抹茶蒸しパン	小豆				蒸しパンミックス					
9 (木)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		807	30.6	21.9	2.99
		チゲ豆腐	高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉		にら	生姜 玉葱 にんにく キムチ 干し椎茸	でん粉 こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トックのスープ(卵入り)	鶏肉 卵		チンゲン菜 人参	玉葱 白菜 干し椎茸	トック	ごま油 サラダ油				
10 (金)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		754	29.8	18.4	2.30
		いかのかりん揚げ	いか			生姜 生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	ずいどん	サラダ油				
		ひとくちりんごゼリー					ゼリー					
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
13 (月)	○	豚おろし丼	豚肉	牛乳ノ	ほうれん草	大根 たけのこ 玉葱 ほんしめじ	米 麦 しらたき だん粉	ごま サラダ油	799	33.9	23.0	2.99
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	小松菜 人参	大根	ごま					
14 (火) 県民の日 献立	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		848	30.3	24.3	2.61
		鱈フライ	鱈				小麦粉 パン粉	大豆油				
		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				
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱	さつま芋	サラダ油				
		麦芽ゼリー					麦芽ゼリー					
16 (木)	○	ブランコッパ		牛乳ノ			ブランコッパパン		758	34.2	27.6	3.25
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		生姜 にんにく						
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ABCマカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン缶 にんにく	マカロニ	サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
17 (金) 食育の日	○	大豆御飯	大豆	牛乳ノ ちりめんじゃこ			米 麦 でん粉 砂糖	ごま 大豆油	766	34.3	18.2	2.78
		ほっけの照り焼き	ほっけ			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖					
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		いもの子汁	油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 長葱 ほんしめじ	こんにゃく 里芋					
		さくらんぼ				さくらんぼ						

秋田県の
郷土料理



予定献立表

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	脂質	塩分
			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)		期末テストのため給食なし										
21 (火)	○	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参 ビーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	767	26.9	27.4	3.05
		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	サラダ油				
		★ブルーベリーパイ				★ブルーベリー ブルーベリージャム	砂糖 パイシート					
		小魚		煮干し								
22 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		810	28.1	27.2	2.87
		さんまの松前煮	秋刀魚	昆布		生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		じゃが芋のきんぴら			さやいんげん 人参	ごぼう	じゃが芋 ごんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		大根の味噌汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	大根 長葱						
		美生柑				美生柑						
23 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		825	30.6	26.7	2.78
		酢豚(うずら卵入り)	高野豆腐 みそ 豚肉 うずら卵		人参 ビーマン	たけのこ 玉葱 れんこん 干し椎茸	米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		糸かんと海草のさっぱりサラダ		海藻ミックス 寒天	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		卵と春雨のスープ	卵		チンゲン菜	長葱	でん粉 春雨					
24 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		743	35.0	20.3	2.94
		鮭のバター焼き	鮭			レモン果汁		バター				
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		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				
		絹さやのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	さやえんどう	えのき茸						
27 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		823	36.3	18.8	2.54
		みそかつ	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				
		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				
		すいとん汁	かつお節 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	すいとん					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
28 (火)	○	地場産野菜のカレーライス	レンズ豆 みそ 鶏肉	牛乳／	トマト缶 人参 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター サラダ油	882	24.9	23.6	2.46
		ごまドレサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		あじさいゼリーポンチ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 カクテルゼリー					
29 (水)	○	フィッシュバーガー	白身魚フライ	牛乳／	トマトピューレ		丸パン 砂糖	大豆油	843	33.8	31.8	3.19
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		グリーン野菜のクリームシチュー	大豆 青大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	グリーンピース 玉葱 ぶなしめじ	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		ひとくちオレンジゼリー					ゼリー					
30 (木)	○	枝豆御飯		牛乳／ わかめ		枝豆	米 麦		818	30.2	25.7	2.76
		じゃが芋と豚肉のピリ辛煮	みそ 豚肉		さやいんげん 人参	大根 たけのこ にんにく 長葱	じゃが芋 ごんにやく 砂糖	ごま油 大豆油				
		豆腐と卵のみそ汁	豆腐 みそ 卵	わかめ	人参	玉葱	でん粉					
		小玉すいか				すいか						
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				

※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%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	798	31.9	23.8	2.83
-------	-----	------	------	------

柏の3大フルーツ

柏の3大野菜はかぶ、ねぎ、ほうれん草です。今月の献立にも「柏の野菜たっぷりスープ」や「地場産野菜のカレーライス」に登場します。

では、柏の3大フルーツは知っていますか？

柏の3大フルーツはいちご、梨、ブルーベリーで、ブルーベリーは6月中旬ごろから8月まで農園でのブルーベリー狩りを楽しんだり、直売所で購入することができます。



旬の果物チェック表



旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬひ (デコボン)		びわ	さくらんぼ	ブルーベリー	メロン
いちご	きよみ		すいか		もも
ゆず			春 夏 冬 秋		
きんかん	みかん		りんご	ぶどう	かき
					なし
					パイナップル

通年(輸入)

