

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				
3 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		759	33.7	18.6	2.19
		鯖のゆず味噌かけ	みそ 鯖			生姜 ゆず果汁	でん粉 きび砂糖					
		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				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく	サラダ油				
		煮豆（金時豆）	金時豆				三温糖 はちみつ					
4 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		802	30.1	24.4	2.44
		鰯のごまフライ	鰯				小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		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				
		根菜のみそ汁	みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根	こんにゃく					
		巨峰				巨峰						
5 (水)	○	キムチチャーハン	鶏肉	牛乳／	人参	にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	783	28.2	24.0	2.97
		手作り春巻き	豚肉		にら	生姜 たけのこ 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		中華和え			小松菜 人参	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とうすら卵のスープ	豆腐 うすら卵	わかめ	人参	玉葱						
6 (木)	○	はちみつパン		牛乳／			はちみつパン		830	31.5	22.7	2.37
		チリコンカン	大豆 レンズ豆 豚肉		人参	グリーンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油				
		クルトン入りガーリックサラダ			人参	キャベツ きゅうり にんにく	食パン きび砂糖	バター サラダ油				
		フルーツ寒天		寒天缶		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
7 (金)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ ちりめんじゃこ			米 麦	ごま	792	29.9	21.7	3.33
		大根と鶏肉の甘辛煮（うすら卵入り）	大豆 鶏肉 うすら卵		人参 さやいんげん	生姜 大根 れんこん 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	長葱	さつま芋	サラダ油				
		みかん				みかん						
11 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		779	30.8	22.7	2.80
		豆腐のチリソース	大豆 豆腐 みそ 鶏肉		チンゲン菜 人参	生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		にら卵スープ	豚肉 卵	わかめ	にら 人参	玉葱	でん粉					
		りんご				りんご						
12 (水)	○	ココア揚げパン		牛乳／			コッペパン 砂糖	大豆油	762	31.1	26.9	2.67
		ボトフ	大豆 豚肉 ソー セージ		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	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	砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚		煮干し								
13 (木)	○	さつまいも御飯		牛乳／			米 麦 さつま芋	ごま	788	27.9	26.1	2.89
		赤魚の文化干し	赤魚									
		おひたし			人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ほんしめじ	こんにゃく	サラダ油				
		柿				柿						
14 (金)	○	ボークカレーライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳／ チーズ 昆布	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 春雨 きび砂糖	バター サラダ油	839	27.1	22.7	2.58
		すき昆布サラダ			人参	キャベツ きゅうり		ごま ごま油 サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
17 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		803	28.2	23.0	2.83
		酢豚（うすら卵入り）	高野豆腐 みそ 豚肉 うすら卵		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				
		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				
		春雨スープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	長葱 ぶなしめじ きくらげ	春雨					
		巨峰				巨峰						

鹿児島県の郷土料理

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				
18 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		790	37.4	24.9	2.91
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		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				
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根	じゃが芋	ごま ごま サラダ油				
19 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		784	32.8	20.4	2.92
		白身魚のから揚げねぎソース	メルルーサ			生薑 にんにく 長葱 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		春雨ともやしのサラダ			人参	キャベツ もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		キムチとトックのスープ（卵入り）	豚肉 卵		チンゲン菜 人参	玉葱 白菜 キムチ 干し椎茸	トック	ごま油 サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
20 (木)	○	ガーリックトースト		牛乳／	パセリ	にんにく	食パン	バター	801	30.1	28.7	2.73
		秋味のクリームシチュー	ひよこ豆 豆乳 鮭	牛乳 チーズ	人参	玉葱 ほうしめじ	小麦粉 さつま芋	バター サラダ油 サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ひとくちオレンジゼリー					ゼリー					
21 (金)	○	ひじき御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	さやいんげん	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	806	32.4	30.2	2.37
		さんまの野菜ソースかけ	秋刀魚		人参	玉葱 にんにく 枝豆 えのき茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		三色あえ			小松菜 人参	キャベツ もやし						
		いもの子汁	油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ほうしめじ	里芋 こんにゃく					
24 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		755	32.5	23.8	2.97
		ししゃものりごま揚げ		青のり ししゃも			小麦粉	ごま 大豆油				
		ピリから和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	きび砂糖					
		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	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		柏野菜のみそ汁	豆腐 みそ		かぶ(菜) 人参	かぶ 長葱						
25 (火)	○	バエリア	あさり いか 鶏肉	牛乳／	赤ピーマン	玉葱 黄ピーマン マッシュルーム	米 麦	オリーブ油 バター	770	29.5	22.5	2.99
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶 もやし	はちみつ	ごま ごま油 サラダ油				
		イタリアンスープ（卵入り）	ベーコン 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉 じゃが芋					
		焼きりんご				りんご	砂糖					
		アーモンド小魚	山梨県の郷土料理	煮干し				アーモンド				
26 (水)	○	ほうとう	みそ 豚肉	牛乳／	人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 ほうしめじ	ほうとうめん きび砂糖	サラダ油	808	28.8	24.2	3.07
		じゃがいものそぼろ煮	大豆 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		栗とさつまいものパンケーキ		牛乳			ミックス粉 さつま芋 砂糖	栗 甘露煮 バター				
27 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		813	31.6	22.4	2.18
		鮭の竜田揚げ	鯖			生薑 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	米粉	サラダ油				
		みかん				みかん						
28 (金) 図書給食	○	ロールパン		牛乳／			テーブルロール		800	31.9	26.9	3.41
		★シェパースパイ	豚肉		トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱	じゃが芋 マッシュポテト 上白糖	バター サラダ油	「ハリーポッター」シリーズより			
		★百味ビーンズ風サラダ	いんげん豆 大豆 ひよこ豆 みそ		人参	枝豆 きゅうり 玉葱		サラダ油				
		ABCマカロニスープ	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				
31 (月) ハロウィン	○	きのこのクリームペンネ	ベーコン 鶏肉	牛乳／ チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 にんにく ほうしめじ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ 砂糖	生クリーム バター サラダ油	773	28.2	29.6	2.35
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱		ごま ごま油 サラダ油				
		パンプキンスコーン		牛乳	かぼちゃ		ミックス粉	バター				
		小魚		煮干し								

※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1人あたり-の20～30%）、塩分/2.5g未満です。

★10月27日から11月9日までの読書週間にあわせて、本に出てくる料理が食べられる「図書給食」を提供します。

平均栄養量	792	30.7	24.3	2.75
-------	-----	------	------	------