

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 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		763	29.0	19.8	3.26
		いわしの甘露煮	鰯			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		三色あえ			小松菜 人参	キャベツ もやし						
		じゃが芋のきんぴら			さやいんげん 人参	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	玉葱						
2 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		783	31.7	23.2	2.28
		★ノギ屋の鳥飯	鶏肉			りんご缶						
		おかか和え	かつお節		小松菜 人参	キャベツ もやし						
		★タンダの山菜鍋風汁	豚肉			ごぼう ぜんまい たけのこ 長葱 白菜 わらび ぶなしめじ						
		ミルクかりんとう	大豆	煮干し 牛乳			さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
4 (金)	○	ジャンバラヤ	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦 砂糖	バター サラダ油	783	28.9	21.0	3.20
		茎わかめのサラダ	ライトツナフレーク	くきわかめ	人参	キャベツ 大根	砂糖	ごま サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		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				
7 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		870	30.6	35.4	2.28
		秋刀魚の四川風	秋刀魚			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		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	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				
		黒糖カシューナッツ					でん粉 黒砂糖	カシューナッツ				
8 (火) かむかむメニュー	○	さつまいも御飯		牛乳／			米 麦 さつま芋	ごま	772	27.6	19.4	2.64
		ししゃもの磯部揚げ		青のり ししゃも			でん粉	大豆油				
		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				
		いもたき	油揚げ みそ 鶏肉		人参 さやいんげん	干し椎茸	白玉餅 こんにゃく 里芋 砂糖					
		みかん				みかん						
9 (水) 図書給食	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ビーマン トマト ピューレ トマトペースト	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	825	35.3	29.7	2.99
		千切り野菜のスープ	かつお節 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリ 玉葱 コーン缶 干し椎茸						
		★わかったさんのアップルパイ				りんご りんご缶 レモン果汁	砂糖 パイシート					
		小魚		煮干し								
10 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		757	25.2	20.6	2.86
		バリバリ手作りがんもどき	豆腐 みそ ライト ツナフレーク	ひじき	人参	生姜 玉葱 枝豆	コーンフレーク でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ほうれん草		じゃが芋					
		みかん				みかん						
11 (金)	○	ハムチーストースト	ハム	牛乳／ チーズ			食パン	マヨネーズ	812	35.1	34.2	3.52
		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	生クリーム サラダ油				
		大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり 大根	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ひとくちFeビーチゼリー					ゼリー					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
14 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		850	29.0	22.2	3.03
		ブルコギ	みそ 豚肉		人参 ビーマン	たけのこ 玉葱 にんにく	春雨 きび砂糖	ごま 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	ごま油 サラダ油				
		タッゲジャンスープ	かつお節 鶏肉		にら 人参	大根 にんにく 白菜 大豆もやし 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
15 (火)	○	鮭と野菜の炊き込みごはん	鮭	牛乳／	小松菜 人参	ごぼう ほうしめじ	米 麦 きび砂糖	ごま	779	33.1	20.8	3.11
		肉味噌おでん(うずら卵入り)	厚揚げ みそ 揚げ ボール 竹輪 はん ぺん 鶏肉 うずら 卵	昆布		生姜 大根	でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		はるかゼリー					はるかゼリー					

11月8日は
いい歯の日愛媛県の郷
土料理

「精霊の守り人」より

「わかったさんのアップルパイ」より

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				
16 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		815	36.3	27.9	2.98
		手作りひじきふりかけ		ひじき ちりめんじゃこ			砂糖	ごま				
		いなだの照り焼き	いなだ				水あめ きび砂糖					
		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				
		豆腐と卵のみそ汁	豆腐 みそ 卵	わかめ	人参	玉葱	でん粉					
17 (木)	○	ブランコッペパン		牛乳／			ブランコッペパン		787	29.1	29.0	2.90
		柏野菜のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 長葱 ほんしめじ	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		ひじきのサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖	サラダ油				
		フルーツ和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶						
		小魚		煮干し								
18 (金) 千産千消献立	○	ご飯		牛乳／			米 麦		772	29.5	22.7	2.31
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 砂糖	大豆油				
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		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				
		みかん				みかん						
21 (月)		テストのため給食なし										
22 (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	829	28.4	22.6	2.72
		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				
		柿				柿						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
24 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		783	36.3	24.1	3.28
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	砂糖					
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		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				
		わかめのすまし汁	豆腐	わかめ		長葱 えのき茸						
25 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		801	36.0	22.5	2.33
		鮭フライ	鮭				小麦粉 パン粉	大豆油				
		生揚げと秋野菜の煮物	厚揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう ほんしめじ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		さつまいものみそ汁	みそ 豚肉		人参	長葱 大根	さつま芋	サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
28 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		762	30.5	19.0	2.85
		肉豆腐	みそ 豆腐 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 たけのこ 干し椎茸	しらたき でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		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	砂糖 きび砂糖	ごま				
		打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱						
		りんご				りんご						
29 (火)	○	揚げ麺の五目あんかけ(いか入り)	かまぼこ いか 豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 白菜 干し椎茸	揚げ麺 でん粉 きび砂糖	サラダ油	827	35.1	37.4	2.95
		豆腐とうすら卵のスープ	豆腐 鶏肉 うすら卵	わかめ	小松菜 人参	玉葱	春雨	ごま油				
		もちもちチーズパン		チーズ 牛乳			白玉粉 ミックス粉	ごま				
		小魚		煮干し								
30 (水)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		772	31.4	27.3	3.53
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 高野豆腐 鶏肉		トマト缶 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	米粉 でん粉 きび砂糖	大豆油 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				
		あおのりポテト		青のり			じゃが芋					

※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	797	31.5	25.2	2.90
-------	-----	------	------	------

★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。