

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		783	36.0	21.0	3.07
		手作りふりかけ	かつお節	昆布 小魚ちりめん			砂糖	ごま				
		鯖の山椒焼き	鯖				きび砂糖					
		♪のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		じゃが芋とひじきの金平煮		ひじき	人参	ごぼう	じゃが芋 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		♪豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ほうしめじ	こんにゃく	サラダ油				
2 (木)	○	コッペパン		牛乳ノ			コッペパン		803	32.0	27.8	3.41
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		コーンポテト			パセリ	コーン缶	じゃが芋 マッシュポテト 砂糖	バター サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	はちみつ	ごま ごま油 サラダ油				
		ABCマカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		人参	セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ	サラダ油				
		りんご				りんご						
3 (金) 節分献立	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		788	30.5	25.2	2.38
		鰯のごまフライ	鰯				小麦粉 パン粉	ごま 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				
		根菜ときこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
6 (月)	○	厚揚げときゃべつのみそ炒め丼	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳ノ	チンゲン菜 人参	キャベツ 生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	798	33.7	25.0	2.85
		野菜のナムル			人参 ほうれん草	大根 もやし	砂糖	ごま油				
		にら卵スープ	鶏肉 卵	わかめ	にら 人参	玉葱	でん粉					
		ぼんかん				ぼんかん						
7 (火)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳ノ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	814	31.0	32.0	3.19
		♪かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		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				
		小魚		煮干し								
		はるか(柑橘果物)				はるか						
8 (水)	○	けんちんうどん	鶏肉	牛乳ノ	小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	うどん	サラダ油	844	31.7	26.5	2.67
		大豆と小魚の揚げ煮(カシューナッツ入り)	大豆	煮干し			でん粉 さつま芋 きび砂糖	カシューナッツ ごま 大豆油				
		チーズ入り蒸しパン		牛乳 チーズ			蒸しパンミックス 砂糖					
9 (木)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		787	33.5	20.6	2.97
		いわしの甘露煮	鰯			生姜 長葱 オレンジビュレ	きび砂糖					
		梅肉和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし 梅びしお						
		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				
		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					
10 (金) ★	○	五目炒飯	焼き豚	牛乳ノ	人参	グリーンピース 玉葱 コーン缶	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油	822	28.5	22.0	2.74
		チヂミ	豚肉		小松菜 にら	玉葱 長葱 キムチ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油				
		♪チョコレギサラダ		わかめ のり	人参	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		サムゲタン風スープ	鶏肉		人参	生姜 大根 にんにく 長葱 干し椎茸	トック	サラダ油				
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
14 (火)	○	バエリア(あさり)	あさり 鶏肉	牛乳ノ	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	811	28.2	28.9	3.30
		ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 コーン缶	砂糖	サラダ油				
		♪たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱	じゃが芋					
		♪チュロス					グラニュー糖 チュロス	大豆油				
		小魚		煮干し								
15 (水)	○	ご飯		牛乳ノ			米 麦		814	34.2	26.0	2.51
		ししゃものサクサク揚げ		ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		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	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		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				
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				

1年4組 進藤 丈さんが立てた献立です。
「風邪ニモマケズ寒さニモマケズ」

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 (木) ★	○	はちみつパン		牛乳／			はちみつパン		814	37.4	26.2	2.36
		鮭のガーリックバター焼き	鮭			にんにく		バター	1年3組 正木 紗和さんが立てた献立です。 「心も体もあったかく！旬のぼかぼかメニュー」			
		しょうが入りみそポテトサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり 生姜	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		かぼちゃのクリームスープ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ	グリーンピース 玉葱	米粉	バター サラダ油				
		いちご				いちご						
17 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		772	34.2	20.4	3.29
		ほっけの一夜干し	ほっけ					サラダ油				
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		さといものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	干し椎茸	でん粉 こんにゃく 里芋 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						
		ひとくちりんごゼリー				りんご	ゼリー					
20 (月)	○	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	811	31.1	24.6	2.91
		肉じゃが	大豆 豚肉		人参	たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		菜の花和え			小松菜 菜の花	キャベツ もやし						
		けの汁	油揚げ 高野豆腐 みそ		人参	ごぼう 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		清見オレンジ				清見オレンジ						
21 (火)	○	タンメン	豚肉	牛乳／	にら 人参	キャベツ 生姜 メンマ 長葱 もやし きくらげ 干し椎茸	中華麺	ごま ごま油 サラダ油	812	36.8	25.8	3.04
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ビーマン	にんにく れんこん	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		肉まん					肉まん					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
22 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		833	38.4	22.0	2.14
		鯖のゆず味噌かけ	みそ 鯖			生姜 ゆず果汁	でん粉 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				
		すいとん汁	かつお節 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 白菜 ふなしめじ	米粉					
		ぼんかん				ぼんかん						
24 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		864	26.4	23.4	2.08
		♪揚げぎょうざ	餃子					大豆油	3年2組 リクエストメニュー			
		ツナと春雨サラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり 生姜	春雨	ごま油 サラダ油				
		キムチとトックのスープ	かつお節 豚肉		チンゲン菜 人参	玉葱 キムチ 干し椎茸	トック でん粉	ごま油 サラダ油				
		♪サイダーフルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
27 (月)	○	♪ポークカレーライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	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	バター サラダ油	864	30.9	23.6	2.85
		りっちゃんサラダ	かつお節 ハム	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				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		大豆小魚	大豆	煮干し								
28 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		844	32.8	21.5	2.16
		♪いかとカシューナッツのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 かつお節 鶏肉 卵	わかめ	人参	かんぴょう	でん粉					
		白玉小豆	小豆				白玉餅 きび砂糖					

※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	815	32.6	24.6	2.77
-------	-----	------	------	------

★ 1年生が家庭科「栄養バランスの良い献立を考えよう」の授業で作成した献立を給食で実施します。
クラス・氏名・献立のテーマを紹介しています。

♪ 3年生のリクエストメニューには♪がついているので、チェックしてみてください。

～9月に給食委員会を中心に残菜を減らそうキャンペーンを実施しました～

キャンペーン期間中に完食が多かった3-2、1-1のリクエストメニューを給食で提供します。
今月は3-2のリクエストメニューです。

