

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     |                | I群  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|------------------|----|----------------------|-------------|----------|-------------|----------------------|-----------------|----------------|-----|-------|------|------|
|                  |    |                      | 1群          | 2群       | 3群          | 4群                   | 5群              | 6群             |     |       |      |      |
| 1<br>(水)         | O  | ご飯                   |             | 牛乳／      |             |                      | 米 麦             |                | 783 | 36.0  | 21.0 | 3.07 |
|                  |    | 手作りひりかけ              | かつお節        | 昆布 小魚りめん | 緑黄色野菜       | その他の野菜・果物            | 砂糖              | ごま             |     |       |      |      |
|                  |    | 鰯の山椒焼き               | 鰯           |          |             |                      | 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 さひ砂糖       | ごま サラダ油 サラダ油   |     |       |      |      |
|                  |    | ♪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           | こんにゃく          |     |       |      |      |
| 2<br>(木)         | O  | コッペパン                |             | 牛乳／      |             |                      | 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       |     |       |      |      |
|                  |    | ♪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<br>(金)<br>節分献立 | O  | ご飯                   |             | 牛乳／      |             |                      | 米 麦             |                | 788 | 30.5  | 25.2 | 2.38 |
|                  |    | 鰯のごまフライ              | 鰯           |          |             |                      | 小麦粉 バン粉         | ごま 大豆油         |     |       |      |      |
|                  |    | もやしのポン酢和え            |             |          | 小松菜 人参      | キャベツ もやし             | きび砂糖            | ごま油 サラダ油       |     |       |      |      |
|                  |    | 根菜ときのこのみそ汁           | 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<br>(月)         | O  | 厚揚げときやべつのみそ炒め丼       | 厚揚げ みそ 豚肉   | 牛乳／      | 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             |                |     |       |      |      |
|                  |    | ぽんかん                 |             |          |             | ぽんかん                 |                 |                |     |       |      |      |
| 7<br>(火)         | O  | ピザトースト               | ソーセージ       | 牛乳／ 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 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<br>(水)         | O  | けんちんうどん              | 鶏肉          | 牛乳／      | 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(力シユーナッツ入り) | 大豆          | 煮干し      |             |                      | でん粉 さつま芋 きび砂糖   | カシューなっつ 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<br>(木)         | O  | ご飯                   |             | 牛乳／      |             |                      | 米 麦             |                | 787 | 33.5  | 20.6 | 2.97 |
|                  |    | いわしの甘露煮              | 鰯           |          |             | 生姜 長葱 オレンジピューレ       | 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<br>(金)<br>★   | O  | 五目炒飯                 | 焼き豚         | 牛乳／      | 人参          | グリンピース 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             |                 |                |     |       |      |      |
|                  |    | パエリア(あさり)            | あさり 鶏肉      | 牛乳／      | 赤ビーマン       | 玉葱 黄ビーマン マッシュルーム     | 米 麦             | オリーブ油 バター      |     |       |      |      |
| 14<br>(火)        | O  | プロッコリーサラダ            |             |          | 人参 プロッコリー   | キャベツ 玉葱 コーン缶         | 砂糖              | サラダ油           | 811 | 28.2  | 28.9 | 3.30 |
|                  |    | ♪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      |             |                      |                 |                |     |       |      |      |
|                  |    | ご飯                   |             | 牛乳／      |             |                      | 米 麦             |                |     |       |      |      |
| 15<br>(水)        | O  | ししゃものサクサク揚げ          |             | ししゃも     |             |                      | ミックス粉           | 大豆油            | 814 | 34.2  | 26.0 | 2.51 |
|                  |    | 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       |               | I群       | たんぱく質   | 脂質   | 塩分   |      |
|--------------|----|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|-------------------|---------------|----------|---|------|------|------|
|              |    |                  | 1群           | 2群          | 3群          | 4群                  | 5群                | 6群            |          |   |      |      |      |
| 16<br>木<br>★ | O  | 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            |             |             | 人参                  | キャベツ キュウリ 生姜      | じゃが芋 きび砂糖     | バター      | 1年3組 正木 紗和さんが立てた献立です。<br>「心も体もあったかく！旬のぽかぽかメニュー」 |      |      |      |
|              |    | しょうが入りみそポテトサラダ   | みそ           |             |             | 人参                  | グリンピース 玉葱         | 米粉            | パター 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     | 玉葱                  |                   |               |          |   |      |      |      |
|              |    | いちご              |              |             |             | いちご                 |                   |               |          |   |      |      |      |
| 17<br>金      | O  | 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          |          |   |      |      |      |
|              |    | 豆腐と卵のみぞ汁         | 豆腐 みそ 卵      | わかめ         | 人参          | 玉葱                  |                   |               |          |   |      |      |      |
| 20<br>月      | O  | 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            | 青森県の郷土料理     |             | 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<br>火      | O  | タンメン             | 豚肉           | 牛乳／         | たら 人参       | キャベツ 生姜 メンマ 長葱 もやし  | 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 ピーマン     | きくらげ 干し椎茸 にんにく れんこん |                   | じゃが芋 でん粉 きび砂糖 |          |   |      |      |      |
|              |    | 肉まん              |              |             |             |                     |                   | 肉まん           |          |   |      |      |      |
|              |    | アーモンド小魚          |              | 煮干し         |             |                     |                   | アーモンド         |          |   |      |      |      |
| 22<br>水      | O  | ご飯               |              | 牛乳／         |             |                     |                   | 米 麦           |          | 833   | 38.4 | 22.0 | 2.14 |
|              |    | 鰯のゆず味噌かけ         | みそ 鰯         |             |             | 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                | ごんにゃく 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 ぶなしめじ     | 米粉                |               |          |   |      |      |      |
|              |    | ほんかん             |              |             |             | ほんかん                |                   |               |          |   |      |      |      |
| 24<br>金      | O  | ご飯               |              | 牛乳／         |             |                     |                   | 米 麦           |          | 864   | 26.4 | 23.4 | 2.08 |
|              |    | ♪揚げぎょうざ          | 餃子           |             |             |                     |                   |               | 大豆油      |   |      |      |      |
|              |    | ツナと春雨サラダ         | ツナ           |             | 人参          | キャベツ キュウリ 生姜        | 春雨                | ごま油 サラダ油 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<br>月      | O  | ♪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 キュウリ 玉葱 コーン缶   | きび砂糖              | サラダ油          |          |   |      |      |      |
|              |    | ヨーグルト            |              |             |             |                     |                   |               |          |   |      |      |      |
|              |    | 大豆小魚             | 大豆           | 煮干し         |             |                     |                   |               |          |   |      |      |      |
| 28<br>火      | O  | ご飯               |              | 牛乳／         |             |                     |                   | 米 麦           |          | 844   | 32.8 | 21.5 | 2.16 |
|              |    | ♪いかとカシューなツのかりん揚げ | いか           |             |             | 生姜                  | でん粉 きび砂糖          | カシューなツ 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(2.5g未満)です。

★ 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。

