



柏市立田中中学校

日	牛 		おもに体の組織をつくる 1群 2群		おもに体の調子を整える 3群 4群		おもにエネル		エネルキ゛ー	たんぱく	脂質	食塩 相当量
付	乳	献立名		生乳・小魚・海藻	3 辞 	その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	Kcal	g	g	g
3		豚肉のオイスターソース丼	豚肉		チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米麦でん粉	サラダ油	┼	-	-	
(月)	- 1	春雨の中華サラダ				キャベツ きゅうり	きび砂糖 春雨 きび砂糖	ごま ごま油	802	24.7	21.5	1.83
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐	サラダ油				
		かり大豆	大豆			レモン果汁						
4			\	牛乳/			ぶどうパン					
(火)		ぶどうパン							783	30.7	28.7	2.96
		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	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ひじきのサラダ		ひじき	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油				
	ŀ	冷凍りんご (1) (6月4日~10日は歯の	の衛生週間ですが			冷凍りんご						
		1.W		煮干し								
5		白飯		牛乳/			米 麦		746	32.5	20.4	2.87
		小あじのパリパリ揚げ		小鯵			でん粉	大豆油				
		コーンとわかめの和え物		わかめ	人参	きゅうり 生姜 コーン缶						
		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U椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		吳汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根 長葱			1			
6	0	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳/	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉	サラダ油	766	34.2	23.9	2.77
(木)	- 1	海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 きび砂糖	サラダ油	. , , , ,	3 112	23.3	,,
		手作りもちもちパン		チーズ 牛乳		レモン果汁	白玉粉 ミックス粉	ごま サラダ油				
	- 1	小魚		煮干し								
7	- 1	白飯		牛乳/			米 麦					
金)		鶏肉のごま味噌かけ	 みそ 鶏肉				でん粉 きび砂糖	 ごま	751	30.8	22.3	2.26
	l	機香あえ	o / C xiigir i	<u></u> თს	小松菜 人参		きび砂糖					
			三体 節									
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	玉葱 長葱	でん粉					
		黄桃缶				黄桃缶						
	- 1	蒸し煮黒豆		黒豆					<u> </u>		\perp	
10 月)	0	白飯		牛乳/			米 麦		837	33.5	26.9	2.88
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
宮崎県 郎土料		キャベツときゅうりの胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
Т	ز	ざぶ汁	油揚げ		人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		冷凍パイン				冷凍パイン			1			
		妙り大豆	大豆						"			
11 (21)	0	ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳/	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごまごま油	791	27.4	23.5	2 94
(火)	- 1	ワンタンスープ			人参	玉葱 長葱 白菜 ぶなしめじ	ワンタンの皮	サラダ油 ごま油	/ 51	27.1	25.5	2.5
		大学芽					さつま芋 水あめ	ごま 大豆油	-			
		小魚大豆	 大豆	煮干し			きび砂糖					
12	\blacksquare	コッペパン		牛乳/			コッペパン					
12 (水)	\sim	かぼちゃの豆乳グラタン	豆乳 豚肉		 かぽちゃ パセリ	 玉葱 ぶなしめじ	 ***********************************		750	28.9	27.2	3.19
		もやしのカレーサラダ			70.00.00	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜	C O 19 19	サラダ油				
			^J		小松菜 人参			リノブ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
13(木)		00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	100 Do 2000	中間:	テストのため	り、給食はありません	£ 00 mos	0 80 00 200 5	a Book			
14	0	白飯		牛乳/			米麦		1	31.0	24.4	2.11
(金)		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
禁県民の	ກ⊟	ちんげん菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	·I	L	l.	
立쳿		かぶのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ	じゃが芋	千葉県	:民の日(6	月15日)		
		メロン				メロン			地場産物	を		7
		炒り大豆	大豆					取り	入れたメ	ニュー	7	ı
17 月)		豚丼	豚肉	牛乳/	人参	生姜 玉葱 長葱	米麦しらたき	<u></u> サラダ油	748	30.1	18.4	2.60
月)		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖 きび砂糖		. / +0	50.1	10.4	2.00
		味噌けんちん汁	豆腐 みそ		人参	大根長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		··· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	1	İ	1	1	1	I	1	I	
3年生 多学旅	行			 ヨーグルト								
	行	ヨーグルト 小魚大豆	大豆	ヨーグルト								





6月 給食献立表



柏市立田中中学校

献 立 名 白飯 瞬の照焼き キャベツとしめじサラダ ごま仕立てのみそ汁 きなこ大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	1群魚・肉・卵・豆鰤のみそ大豆 きな粉	2群 牛乳・小魚・海藻 牛乳/ 牛乳/	3群 緑黄色野菜 人参 小松菜 人参	4群 その他の野菜・果物 キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根 生姜 長葱	5群 穀類・いも類・砂糖 米 麦 きび砂糖 じゃが芋 砂糖 米 麦	6群 油脂・種実 サラダ油 ごま	I ネルキ゛- Kcal 781	質 g 33.3	脂質 g 26.1	相当量 g 2.25
瞬の照焼き キャベツとしめじサラダ ごま仕立てのみそ汁 きなご大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	鰤 みそ 大豆 きな粉 鶏肉	牛乳/	人参	キャベツ きゅうり ぶなしめじ ごぼう 大根	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 砂糖	サラダ油	<u> </u>		-	-
瞬の照焼き キャベツとしめじサラダ ごま仕立てのみそ汁 きなご大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	みそ 大豆 きな粉 鶏肉		<u> </u>	ごぼう 大根	きび砂糖じゃが芋砂糖		781	33.3	26.1	2.25
キャベツとしめじサラダ ごま仕立てのみど汁 きなご大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	みそ 大豆 きな粉 鶏肉	牛乳/	<u> </u>	ごぼう 大根	じゃが芋砂糖					
ごま仕立てのみど汁 きなご大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん	大豆 きな粉	牛乳/	<u> </u>	ごぼう 大根	砂糖					
きなこ大豆 白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	大豆 きな粉	牛乳/	小松菜 人参		砂糖	ごま				
白飯 ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	鶏肉	牛乳/		生姜 長葱						1
ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド		牛乳/		生姜 長葱	米 麦					
ヤンニョムチキン きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド							791	30.8	26.6	2.60
きくらげあえ にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	豆腐 卵				でん粉 砂糖	ごま 大豆油	/ 3 -		20.0	
にら卵スープ 冷凍みかん 小魚アーモンド	豆腐卵		ı	きゅうり もやし きくらげ	 きび砂糖	サラダ油 ごま油				
令凍みかん 小魚アーモンド			にら 人参	玉葱 長葱	でん粉	ごま油				
小魚アーモンド										
		煮干し				アーモンド				l
	高野豆腐 豚肉	牛乳/		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉	サラダ油	700 33	22.0	22.0	12.44
かぶのクリームシチュー	鶏肉		 かぶ(葉) 人参	一	砂糖 小麦粉	生クリーム		32.9	33.8	3.11
コーンサラダ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	チーズ		キャベツ きゅうり コーン缶	1 2 1/3	エック ロ バター サラダ油 サラダ油				
			/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	レモン果汁	1;					
						人豆油				
		1 51 (
		午乳/					776	32.1	17.8	2.58
	ホキフライ					大豆油				
ピリ辛おひたし				キャベツ もやし						
さつまいもとひじきの煮物		ひじき	人参 さやいんげん			ごま 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			1			
炒り大豆	大豆									
ガパオライス	豚肉 鶏肉	牛乳/	人参 バジル	生姜 玉葱 にんにく 黄ピーマン	米 麦 きび砂糖	ごま油	767	28.4	22.8	2.61
揚げ大豆サラダ	大豆		小松菜	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
フォーのスープ	鶏肉		にら 人参	白菜 もやし	フォー					
小玉すいか				すいか						
アーモンド						アーモンド				
		牛乳/			** *** ******************************		050	31.6	32.7	2.29
	 秋刀魚			にんにく	でん粉	大豆油	. 336			
			人参	 ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油				
	 油揚げ みそ					サラダ油				
				7 7 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	「でん粉」里砂糖					
		生乳 / 書のり	人参	キャベツ 生差 玉菊 干 椎苷		サラダ油				<u> </u>
		T-767 F 079		17 ドバン 工安 玉恋 10作耳	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		787	28.9	28.8	3.05
	EXT		T T X							
	= # #	1. 1. 14	入参		- / W	こまりフタ油				
	豆腐 丱	(מימלה		上忽 日采						
		牛乳/ 			米 麦		768	37.7	23.9	2.79
	鮭 									
ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	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				
じゃがいものみそ汁	みそ		かぶ(葉) 人参	かぶ	じゃが芋					
ドライカレーライス	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ	人参 パセリ	ピクルス 生姜 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	818	29.8	22.7	2.07
マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
サイダーポンチ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	グレープゼリー					
小魚		煮干し			<u> サイター</u>					
ひそそしさ相例 大場プリア 色利 五犬 黒老場和 ヤア 色鯛 ご五しドマ サリー	は菜ときのこのみそ汁 かり大豆 パパオライス 場け大豆サラダ フォーのスープ 小玉すいか マーモンド 多飯 火刀魚のカレー揚げ 気目きんぴら 大根のみそ汁 熟糖大豆 だばめし 割げぎょうざ 口風サラダ つかめと叩のすまし汁 マセロラゼリー 当飯 きのバター焼き ごき和え ご目豆 ジャがいものみそ汁 ボライカレーライス アセドアンサラダ ナイダーポンチ い魚	Pとくちぶどうゼリー a版 a身魚フライ だり辛おいたし でつまいもとひじきの意物 以菜ときのこのみど汁 かり大豆 がパオライス 豚内 鶏肉 別げ大豆サラダ フォーのスープ 乳肉 の玉すいか でしてンド a版 水刀魚 が刀魚 にはめい がけたこうさ の風サラダ のかめと卵のすまし汁 でセロラゼリー a版 まのバター焼き にま和え にはののそ汁 スカース のないなった はまれた にまれた ないなった ないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	Pとくちふどうゼリー am am am am am am am am am a	Pecくちぶどうゼリー Pen	### 1	# 2	10	10	Page	1.00 1.00

※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。

平均栄養量 782 31.0 24.9 2.62



◆ 6月は食育月間です %



給食では季節の食材や行事食、郷土料理を取り入れてい ます。

また、千葉県産や柏市産の食材も積極的に使用し、地産 地消に取り組んでいます。

食べ物や食事に関わる人たちに感謝し、好き嫌いをしな いように心掛けましょう。



- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- 4肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあり ます。食事の時には、しっかりかんで食べる ようにしましょう。

^{※「}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/830和加リー、たんぱく質/34.2(25~40)がラム、脂質/23.1(22.8~27.3)がラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5がラム未満です。