



10月 予定献立表



令和4年10月

柏市立豊四季中学校

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		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)	○	白飯		牛乳				米 麦	832	37.2	27.4	2.73	
		鯖のゆずみそかけ	みそ 鯖				生姜 ゆず	でん粉 きび砂糖					サラダ油
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐		小松菜		きゅうり もやし	きび砂糖					ごま ごま油
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参			こんにやく きび砂糖					サラダ油
		のっぺい汁	油揚げ		小松菜 人参		長葱 干し椎茸	里芋 でん粉					
4 (火)	○	ビビンバ	大豆 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参		生姜 たけのこ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	763	30.5	20.0	2.59	
		トック入り卵スープ	卵	わかめ			玉葱	トック でん粉					
		フルーツポンチ					みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 グレープゼリー					
		小魚&アーモンド		煮干し									アーモンド
5 (水)	○	白飯		牛乳				米 麦	745	33.5	16.5	2.60	
		みそ鶏カツ	みそ 鶏肉	牛乳			にんにく	小麦粉 パン粉 きび砂糖					ごま油 大豆油
		根菜とひじきのにんにく炒め	豚肉	ひじき	ピーマン 赤ピーマン		ごぼう コーン缶 にんにく れんこん						サラダ油
		そうめん汁			小松菜 人参		生姜 大根	そうめん					
		小魚&アーモンド		煮干し									アーモンド
6 (木)	○	胚芽パン		牛乳				胚芽パン	736	30.8	24.5	4.27	
		じゃが芋のミートグラタン	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 バセリ トマトピューレ		玉葱	じゃが芋					サラダ油
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参		キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	砂糖					ごま サラダ油
		千切り野菜のスープ	鶏肉		人参 ほうれん草		セロリー 玉葱 白菜 ほんしめじ						サラダ油
		みかん					みかん						
7 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	765	28.3	21.9	2.74	
		鯛の蒲焼き	鯛				生姜 生姜	でん粉 きび砂糖					大豆油
		ちんげん菜のごまあえ			チンゲン菜		キャベツ	砂糖					ごま
		かぶとひき肉のカレー炒め	鶏肉		かぶ(葉) 人参 ピーマン		かぶ 玉葱 にんにく	でん粉					サラダ油
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉		小松菜 人参		ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
11 (火)	○	秋の香りご飯		牛乳 のり	人参		ほんしめじ	米 麦 きび砂糖	746	34.3	21.6	2.42	
		ホッケの一夜干し	ほっけ										
		おかかあえ	かつお節		小松菜 人参		キャベツ もやし						ごま
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜		長葱 白菜	じゃが芋 こんにやく					サラダ油
		梨					梨						
		炒りアーモンド											アーモンド
12 (水)	○	豆腐の中華煮丼	豆腐 鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 人参		生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	780	31.5	23.1	3.29	
		パンサンスウ			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
		中華スープ	豚肉		小松菜		長葱 もやし						ごま油 サラダ油
		りんご					りんご						
		福々豆	大豆 きな粉					砂糖					
13 (木)	○	カレーうどん	油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参		生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん でん粉 きび砂糖	763	29.8	32.2	3.31	
		ししゃものごまフライ		ししゃも 牛乳				小麦粉 パン粉					ごま 大豆油
		ひじきのサラダ		ひじき	人参		キャベツ	じゃが芋					サラダ油
		アセロラゼリー						アセロラゼリー					
		炒りカシューナッツ											カシューナッツ
14 (金)	○	フルコギ丼	豚肉	牛乳	人参 ピーマン		玉葱 にんにく 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	758	29.3	17.5	2.39	
		のりポテト	豆乳	青のり				じゃが芋					
		卵入り中華スープ	卵		小松菜		大根 長葱 干し椎茸	トック					ごま油 サラダ油
		ヨーグルト		ヨーグルト									
17 (月)	○	野沢菜炒飯	大豆 豚肉	牛乳 小魚ちりめん	野沢菜		にんにく	米 麦	855	27.8	27.0	2.82	
		手作りツナ春巻き	ツナ				生姜 たけのこ 長葱 白菜	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび					ごま油 大豆油 サラダ油
		五目スープ	豆腐 豚肉		小松菜		大根 コーン缶 干し椎茸						サラダ油
		フルーツ杏仁豆腐					みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					



10月 予定献立表



令和4年10月

柏市立豊四季中学校

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		エネルギー 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)	○	白飯		牛乳				米 麦	852	31.6	31.3	3.23
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱	三温糖					
		磯香和え	かつお節	のり	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま油				
		切干大根の旨煮	鶏肉		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	小松菜 人参	長葱	でん粉					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
19 (水)	○	ドライカレー	レンズ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	生姜 セロリー 玉葱 にんにく レーズン	米 麦 パン粉	バター サラダ油	770	26.3	18.2	2.55
		青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ 生姜 コーン缶 もやし れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		柿				柿						
20 (木)	○	白飯		牛乳				米 麦	795	32.8	24.1	2.27
		鯖の野菜あんかけ	鯖		ピーマン	玉葱 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参		きび砂糖					
21 (金)	○	ジャージャーめん	大豆 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	742	31.7	25.2	3.04
		カシューナッツの揚げ煮	鱈		ピーマン	生姜	さつま芋 じゃが芋	カシューナッツ 大豆油				
		みかん				みかん	でん粉 きび砂糖					
24 (月)	○	ゆかりご飯		牛乳	ゆかり粉			米 麦	747	34.7	16.2	2.87
		鮭のピリカラ焼き	みそ 鮭			生姜 にんにく 長葱 オレンジマーマレード	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 鶏肉	ひじき	人参		こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		栄養すいとん汁	油揚げ 鶏肉	脱脂粉乳	小松菜 人参	白菜 干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
25 (火)	○	きのこピラフ	鶏肉	牛乳	パセリ	コーン缶 にんにく エリンギ	米 麦	オリーブ油 バター	809	30.4	25.6	2.65
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく ほんしめじ	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		イタリアンスープ	豚肉 卵	チーズ	ほうれん草	玉葱 コーン缶	パン粉 じゃが芋	サラダ油				
		りんご				りんご						
26 (水)	○	白飯		牛乳				米 麦	754	25.7	21.0	3.40
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	ピーマン	玉葱	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		なめ茸あえ			小松菜	キャベツ もやし えのき茸	きび砂糖					
		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	ごま サラダ油				
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぶ(葉)	かぶ 玉葱 ぶなしめじ	きび砂糖					
27 (木)	○	ピザトースト	鶏肉	牛乳 チーズ	トマト缶 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	食パン	サラダ油	840	32.3	36.1	3.23
		米粉シチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 エリンギ	米粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		人参ドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま オリーブ油				
		みかん				みかん						
28 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	750	37.5	21.7	2.48
		メルルーサの味噌チーズ焼き	みそ メルルーサ	チーズ	パセリ							
		チャフチェ	豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱 もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		キムチスープ	豆腐 豚肉 卵		小松菜 人参	白菜 キムチ 干し椎茸		サラダ油				
		ココア大豆	大豆				砂糖					
31 (月)	○	和風きのこスパゲティ	豚肉 ベーコン	牛乳 のり	小松菜 人参	生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ	スパゲティ でん粉	サラダ油	837	34.0	29.0	2.60
		大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり もやし	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		パンフキンケーキ	卵	牛乳	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	アーモンド バター				

※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	782	31.5	24.0	2.87
-------	-----	------	------	------

新潟県の郷土料理「のっぺい汁」

のっぺい汁は、お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などによく食べられています。里芋、こんにゃく、人参、レンコンなどを薄い醤油味のダシで煮たものです。給食では、3日(月)に出ます。

柏産「新米」が出ます！

給食に出ているお米は、柏市の北側・利根川沿いと東側・手賀沼沿いに多く田んぼがあり、収穫されています。特に千葉県は稲刈りの時期が早いのが特徴です。給食では、7日に新米「粒すけ」を出します。



「今月の旬の食材」

かぶ・栗・しめじ・秋刀魚・鮭
みかん・りんご・梨・さつま芋
かぼちゃ

