



# 予 定 献 立 表

甲 市川市立百合台小学校  
令和元年度

ぎょうじしょく 行事食	日	曜日	献 立 名		主 な 食 品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物	血や肉や骨をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)					体の調子をととのえる (緑)			
	1	金	ごはん	○	豚肉のりんごソースがけ(小) おかか和え(小) すまし汁(椀) ヨーグルト	ぶた肉 かつお節 かまぼこ わかめ 出汁昆布 ヨーグルト 牛乳	米 さとう	しょうが にんにく りんご もやし 白菜 にんじん えのき ほうれん草	576	25.7	15.6	1.1			
	5	火	きのこスパゲティ	○	ツナサラダ(小) ポトフ(椀) がまくんクッキー(トレイ)	ベーコン ツナ ウィナー 豆腐 ひよこ豆 牛乳	スパゲティ 油 パター ジャがいも さとう 小麦粉 チョコチップ	にんじん 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき まいたけ マッシュルーム	584	19.5	22.4	2.4			
	6	水	ごはん	○	タラコふりかけ(大) かぼちゃのそぼろあんかけ(小) 五目煮(椀) みかん	しらす タラコ とり肉 かつお節 昆布 大豆 油揚げ 牛乳	米 ごま さとう 片栗粉 ジャがいも こんにゃく	かぼちゃ にんじん たけのこ 干椎茸 みかん	616	28.8	14.3	1.8			
	7	木	ごはん	○	大豆と三つ葉のかき揚げ(小) ひじきの和え物(小) 味噌汁(椀)	かつお節 大豆 ひじき 豆腐 味噌 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油 さとう ごま油	にんじん 三つ葉 コーン きゅうり もやし 白菜 小松菜 枝豆 えのき	588	20.5	16.2	1.6			
	8	金	ごはん	○	メンチカツ(小) 甘酢和え(小) わかめスープ(椀)	ぶた肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ きゅうり きくらげ	603	20.9	20.2	1.8			
	11	月	ごはん	○	鶏肉の唐揚げ(小) ごぼうサラダ(小) かき玉汁(椀)	とり肉 たまご なたと 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 油 片栗粉 さとう	にんじん 玉ねぎ ごぼう きゅうり もやし ほうれん草	646	24.8	26.2	1.3			
	12	火	ごはん	○	赤魚の西京焼き(小) ハスの和風和え(小) 塩ちゃんこ(椀) パナナ	赤魚 味噌 とり肉 とうふ 牛乳	米 油 片栗粉 さとう	にんじん ごぼう きゅうり もやし れんこん 白菜 パナナ 干椎茸	637	26.1	15.1	1.7			
	13	水	三色そぼろごはん	○	チキンチキンごぼう(小) 味噌汁(椀)	とり肉 たまご わかめ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 油 さとう ごま ジャがいも	にんじん しょうが いんげん ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	674	32.6	23.9	1.8			
千産千消テ	14	木	ごはん	○	千葉県産納豆 さんが焼き(小) 菜の花のからし和え(小) 芋けんちん(椀)	納豆 イワシ ぶた肉 ひじき 味噌 豆腐 ハム かつお節 牛乳	米 パン粉 ごま 里いも 油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 小松菜 菜の花 ねぎ しょうが コーン	597	29.0	18.2	1.5			
	15	金	キャラメル揚げパン	○	チキンホイール巻き(アルミ) こんにゃくサラダ(小) 野菜スープ(椀) ヨーグルト	とり肉 ベーコン わかめ ハム ウィナー ヨーグルト 牛乳	パン さとう 油 パター こんにゃく ごま ジャがいも	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン パプリカ キャベツ ほうれん草	717	27.9	27.7	2.5			
	16	土	中華丼	○	わかめスープ(椀) マンゴーゼリー(カップ)	ぶた肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 にんにく しょうが えのき マンゴー	552	19.6	14.4	1.6			
	19	火	おさつトースト	○	焼肉サラダ(小) チリコンカン(椀) みかん	生クリーム ぶた肉 ウィナー ひよこ豆 牛乳	パン さとう パター ジャがいも オリーブオイル さつまいも 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト いんげん にんにく みかん	661	25.2	20.2	2.1			
	20	水	ガーリックチャーハン	○	春巻き(小) 中華スープ(椀) 柿	なたと やきぶた たまご ベーコン わかめ 牛乳	米 ごま油 油 春雨 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	にんじん 白菜 たけのこ しょうが ねぎ いら 柿	588	20.4	22.4	2.1			
	21	木	親子丼	○	白玉汁(椀) シャカシャカピーンズ(小)	とり肉 たまご かまぼこ 牛乳 出汁昆布 かつお節 大豆 きな粉	米 麦 さとう 白玉餅 油	にんじん 玉ねぎ 三つ葉 大根 白菜 干椎茸	671	29.2	18.2	1.4			
	22	金	ごはん	○	手作りさつま揚げ(小) 切干大根のはりはり漬け(小) 豚汁(椀)	タラ イワシ ひじき 昆布 ぶた肉 味噌 かつお節 牛乳	米 片栗粉 長いも 里いも さとう 油	にんじん しょうが 小松菜 枝豆 ごぼう 玉ねぎ 大根 切干大根	574	24.4	15.3	2.0			
	25	月	ごはん	○	サバの味噌煮(小) 酢の物(小) 沢煮椀(椀)	サバ 出汁昆布 味噌 わかめ 牛乳 とり肉 とうふ かつお節	米 さとう	にんじん きゅうり しょうが もやし たけのこ みつば ごぼう ねぎ	549	26.4	16.7	1.7			
	26	火	あんかけ焼きそば	○	お好み焼き(小) フルーツポンチ(椀)	イカ エビ たまご ぶた肉 青のり かつお節 牛乳	焼きそば 油 ごま油 小麦粉 片栗粉 ながいも マヨネーズ さとう 白玉餅	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ みかん 黄桃 りんご ラフランス	652	23.1	17.6	2.2			
	27	水	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) パナナ	ぶた肉 チーズ ヨーグルト サラミ 牛乳	米 麦 パター 小麦粉 ジャがいも 油 オリーブオイル さとう	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト しょうが りんご パナナ	717	22.1	21.3	2.0			
	28	木	キムチごはん	○	ラーメンサラダ(小) 肉団子スープ(椀) りんご	ぶた肉 ハム たまご 豆腐 牛乳	米 油 さとう めん ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんじん 白菜 きゅうり 小松菜 もやし しょうが ねぎ りんご	548	21.7	15.5	1.9			
	29	金	ごはん	○	イワシの南蛮漬け(小) ごま和え(小) 湯葉のすまし汁(椀) ヨーグルト	イワシ 湯葉 豆腐 ヨーグルト 出汁昆布 かつお節	米 片栗粉 油 さとう ごま	にんじん ほうれん草 もやし えのき ねぎ 三つ葉 しょうが	673	27.8	21.6	1.2			
(11月の給食回数：20回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に盛付けすることを意味します。									百合台小学校 11月の平均値			621	24.8	19.2	1.8
									栄養量の基準値(中学年)			640	27.0	19.6	2.0