



予 定 献 立 表



甲

市川市立百合台小学校

令和元年度

行事食	日	曜日	献 立 名			主 な 食 品			エネルギー kcal	たんばく質 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)				
給食開始	8	水	ごはん	○	イカのかりん揚げ(小) 栗きんとん(小) 白玉雑煮(椀)	イカ 鶏肉 かつお節 出汁昆布 油揚げ なたと 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さつま芋 さとう 栗 白玉餅 油	にんじん 大根 しょうが ほうれん草 干椎茸	653	26.1	15.7	1.5
	9	木	コッペパン	○	りんごジャム ミートオムレツ(小) ツナサラダ(小) 洋風煮込み(椀)	たまご チーズ 豚肉 ツナ わかめ ウィンナー 生揚げ 牛乳	パン 油 バター ごま じゃが芋	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ほうれん草 マッシュルーム	630	28.0	24.8	2.6
	10	金	五目ごはん	○	タラのねぎソースがけ(小) ごま和え(小) 味噌汁(椀)	鶏肉 油揚げ タラ かつお節 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 さとう 片栗粉 油 じゃが芋 ごま	にんじん ほうれん草 みつば もやし 玉ねぎ ごぼう にんにく 干椎茸	598	29.0	17.5	1.9
	14	火	カレーライス	○	ひじきのマリネ(小) バナナ	豚肉 チーズ ヨーグルト ひじき ハム 牛乳	米 麦 小麦粉 バター じゃが芋 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし パプリカ しょうが にんにく バナナ	719	21.3	20.7	1.8
	15	水	中華丼	○	ラーメンサラダ(小) カルピスゼリー(カップ)	豚肉 エビ イカ ハム たまご カルピス 牛乳	米 麦 油 ごま油 めん さとう ごま 片栗粉	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ 干椎茸	572	24.4	14.3	1.6
	16	木	ごはん	○	酢豚(小) わかめスープ(椀) みかん	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ たけのこ パプリカ 白菜 もやし ねぎ みかん 干椎茸	650	22.0	19.6	1.5
	17	金	ココア揚げパン	○	焼肉サラダ(小) ABCスープ(椀) りんご	豚肉 ベーコン 牛乳	パン さとう 油 オリーブオイル じゃが芋 マカロニ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト 小松菜 にんにく りんご	613	21.8	21.4	1.9
カミカミ給食	20	月	ごはん	○	イワシの蒲焼き(小) かみかみサラダ(小) 豚汁(椀) ポンカン	イワシ イカ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 さとう 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ きゅうり もやし ポンカン	691	29.7	22.6	1.7
	21	火	わかめごはん	○	松風焼き(小) ポテトサラダ(小) すき焼き風煮(椀)	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳 豆腐 ハム かつお節 わかめ しらす	米 さとう ごま しらたき 油 麩 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ きゅうり しょうが 白菜 コーン ねぎ	667	32.7	21.9	2.4
	22	水	ナポリタン	○	ポトフ(椀) フルーツポンチ(小)	ベーコン チーズ ウィンナー 牛乳 ひよこ豆	めん バター さとう じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ みかん 黄桃 りんご ラフランス	601	20.2	16.2	2.8
	23	木	豚キムチ丼	○	沢煮椀(椀) ヨーグルト	豚肉 かつお節 鶏肉 出汁昆布 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 麦 しらたき 油 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ みつば ねぎ 白菜 しょうが ごぼう にら	634	26.4	18.3	1.7
行徳沖の海苔使用	24	金	麦ごはん	○	海苔佃煮(大) 鶏の黒酢あんかけ(小) 味噌汁(椀) いちご(1人2個)	海苔 かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳 出汁昆布 味噌	米 麦 さとう 油 じゃが芋 片栗粉	にんじん 玉ねぎ れんこん パプリカ ねぎ しょうが なめこ いちご	691	27.0	20.9	1.8
宮城県郷土料理	27	月	ゆかりごはん	○	笹かまぼこ(小) 野菜炒め(小) おくずかけ(椀)	かまぼこ 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 出汁昆布	米 油 さとう ごま 里芋 片栗粉 そうめん 麩	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 もやし チンゲンサイ しめじ	539	25.0	12.1	2.0
青森県郷土料理	28	火	ごはん	○	豚肉の生姜焼き(小) 酢の物(小) せんべい汁(椀) りんご	豚肉 わかめ 鶏肉 かつお節 牛乳 出汁昆布	米 さとう 南部せんべい	しょうが きゅうり もやし 大根 にんじん ほうれん草 ねぎ りんご	601	25.3	16.6	1.5
北海道郷土料理	29	水	ごはん	○	サケのちゃんちゃん焼き(アルミ) 浅漬け(小) かき玉汁(椀)	サケ 味噌 出汁昆布 かつお節 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 バター さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし えのき しめじ	570	29.4	16.4	2.0
山梨県郷土料理	30	木	ほうとう(椀)	○	天ぷら【竹輪、かぼちゃ】(大) ひじきサラダ(大) ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつお節 ひじき 味噌 竹輪 牛乳 ヨーグルト ハム	めん 小麦粉 油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ほうれん草 パプリカ えのき しめじ	680	27.5	21.9	3.8
	31	金	ごはん	○	鶏肉の香味焼き(小) じゃがいものきんぴら(小) つみれ汁(椀)	鶏肉 味噌 さつま揚げ イワシ 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 さとう 油 じゃが芋 片栗粉 ごま	にんじん ねぎ しょうが いんげん ごぼう ほうれん草 大根 えのき	594	26.0	17.8	1.6

(1月の給食回数：17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。

1月24日(金)～30日(木)の期間は、「全国学校給食週間」です。各地の様々な郷土料理が給食で登場します。

百合台小学校 1月の平均値	630	26.0	18.7	2.0
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0