



予定献立表



甲

市川市立百合台小学校

令和元年度

行事等	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)				
給食開始	3	火	ごはん	○	里芋メンチ(小) 小松菜のおひたし(小) 沢煮(椀)	ぶた肉 とり肉 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 里芋 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ もやし コーン 小松菜 ごぼう にんじん たけのこ みつば 干椎茸	620	24.3	19.2	1.8
	4	水	中華丼	○	わんたんスープ(椀) 大学芋(小)	ぶた肉 牛乳	米 麦 油 さとう 片栗粉 さつま芋 みず 水あめ	にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが	705	21.9	17.5	1.6
	5	木	ごはん	○	鶏の照焼き(小) ポテトサラダ(小) わかめスープ(椀) 巨峰(2粒)	とり肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 油 さとう	しょうが にんじん きゅうり コーン 白菜 ねぎ えのき 巨峰	542	20.6	16.5	1.5
	6	金	ごはん	○	サバの甘露煮(小) こんにゃくサラダ(小) 鶏肉の味噌煮(椀) 豊水	サバ わかめ ハム とり肉 かつお節 味噌 生揚げ 牛乳	米 さとう こんにゃく じゃが芋 油	にんじん たまねぎ きゅうり いんげん コーン 小松菜 たけのこ ねぎ 豊水	700	30.7	22.1	1.6
	9	月	キャロットピラフ	○	ミートローフ(小) ウィンナースープ(椀) カフェオレゼリー(カップ)	ハム ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ うずらたまご ウィンナー 牛乳	米 バター パン粉 じゃが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	643	25.1	23.0	2.1
6年生 修学旅行	10	火	タコライス	○	中華コーンスープ(椀) ヨーグルト	ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 たまご ヨーグルト 豆腐	米 オリーブオイル 片栗粉 ごま油 小麦	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト もやし ほうれん草 きくらげ	688	25.2	22.7	1.4
6年生 修学旅行	11	水	高菜チャーハン	○	ひじき春巻き(小) キムチ鍋汁(椀) パナナ	焼き豚 ぶた肉 たまご ひじき 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	米 油 春巻きの皮 春雨 片栗粉 油 さとう	にんじん ねぎ キャベツ 白菜 たらこ 高菜 もやし しょうが 干椎茸 パナナ	657	25.5	22.2	2.8
4年生 社会科見学	12	木	コッペパン	○	苺ジャム グラタン(アルミ皿) 野菜スープ(椀) ブルーン(1粒)	とり肉 ベーコン 生クリーム チーズ 豆腐 牛乳	パン ジャム マカロニ じゃが芋 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ マッシュルーム ブルーン	707	27.6	28.7	2.4
お月見	13	金	栗ごはん	○	さんまの塩焼き(小) 酢の物(小) けんちん汁(椀) みたらし団子(カップ)	出汁昆布 さんま わかめ 豆腐 牛乳 ぶた肉 かつお節	米 もち米 栗 さとう こんにゃく しらたま 白玉もち 里芋 片栗粉	にんじん きゅうり 大根 ほうれん草 ごぼう もやし	662	26.9	20.6	2.4
	17	火	ゆかりごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ(小) 春雨のピリ辛和え(小) そぼろ煮(椀)	ししゃも ハム ぶた肉 生揚げ 牛乳 かつお節 出汁昆布 青のり	米 小麦粉 片栗粉 油 春雨 さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり いんげん 大根 コーン しめじ	655	26.0	23.2	1.7
	18	水	ココア揚げパン	○	焼肉サラダ(小) インド煮(椀) パナナ	ぶた肉 ウィンナー さつま揚げ 牛乳	パン さとう 油 オリーブオイル じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト コーン いんげん パナナ	688	24.1	21.5	2.0
	19	木	ごはん	○	タラの薬味ソースがけ(小) ひじきのきんぴら(小) 肉団子スープ(椀)	タラ ひじき さつま揚げ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 さとう 春雨	にんじん 白菜 ごぼう いんげん ねぎ しょうが にんにく	621	25.9	19.4	1.6
	20	金	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) フルーツポンチ(椀)	ぶた肉 チーズ ヨーグルト サラミ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋 さとう オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん りんご 黄桃 ラフランス	731	22.1	20.6	2.0
	24	火	ホイコーロー丼	○	春雨スープ(椀) ヨーグルト	ぶた肉 味噌 ベーコン ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 麦 ごま油 ごま さとう 片栗粉 春雨	にんじん ピーマン パプリカ えのき キャベツ ねぎ ほうれん草 しょうが	605	23.4	15.7	1.4
お彼岸	25	水	味噌煮込みうどん(椀)	○	天ぷら(竹輪、さつま芋) (大) 豚肉とコーンのサラダ(大) おはぎ(アルミ皿)	なると とり肉 かつお節 竹輪 味噌 ぶた肉 きな粉 小豆 牛乳	うどん 片栗粉 さとう 米 もち米 さつま芋 油	にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ ねぎ しめじ コーン	867	35.1	24.9	2.6
	26	木	ごはん	○	鶏の唐揚げ(小) ごぼうサラダ(小) かき玉汁(椀)	とり肉 たまご 豆腐 かつお節 牛乳 出汁昆布	米 片栗粉 小麦粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ きゅうり ごぼう ほうれん草 しょうが もやし えのき	609	25.2	22.4	1.3
	27	金	ごはん	○	サバの生姜焼き(小) ひじきサラダ(小) 肉じゃが(椀)	サバ ひじき ハム ぶた肉 かつお節 牛乳	米 さとう 油 じゃが芋 しらたき	にんじん たまねぎ きゅうり パプリカ いんげん しょうが 干椎茸	630	27.8	19.1	1.6
	30	月	鶏ごぼうごはん	○	イカの磯焼き(小) 切干大根のおひたし(小) 豚汁(椀) 新高	とり肉 油揚げ 豆腐 かつお節 牛乳 出汁昆布 イカ 青のり	米 さとう 油 こんにゃく 里芋	にんじん 大根 小松菜 ごぼう 新高 干椎茸	588	35.0	14.0	2.0

(9月の給食回数：18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9月の平均値	662	26.2	20.7	1.9
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0



【9月13日(金)お月見メニュー】 9月13日(金)は十五夜です。そこで13日(金)をお月見メニューにしました。お月見は、稲穂に見立てたすすきを生け、だんごや里芋などの秋の食べものをとお供えて、秋の収穫を感謝する行事です。「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれています。



【9月25日(水)お彼岸メニュー】 秋分の日をはさんで前後の3日間の7日間をお彼岸と言い、先祖の供養をしたり、お墓参りをする行事です。お彼岸にはおはぎを食いますが、小豆が邪気を払うとされていました。おはぎは、春には「牡丹餅」、夏には「夜船」、秋には「お萩」、冬には「北窓」と四季それぞれに呼び名がついている、とてもめずらしい食べ物です。

きゅうしよくしよくかい
給食試食会より

7月3日(水)に給食試食会が開催され72名の保護者のみなさまに参加していただきました。栄養教諭から「給食ができるまで」「開校記念日給食の秘話」などのお話をさせていただきました。ここで、アンケートの一部をご紹介します。「実際に作られている写真を見ることにより安心できた」「人気給食のレシピが知りたい」。今後のよりよい給食づくりに活かしていきます。ご協力ありがとうございました。