



予 定 献 立 表



甲

市川市立百合台小学校

令和元年度

行事等 ぎょうじとう	日 にち	曜日 ようび	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)				
	1	火	ごはん	○	タラのチリソースがけ(小) ポテトサラダ(小) 沢煮椀(椀)	タラ ハム とり肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう 油	637	25.1	22.3	1.5
	2	水	マーボー丼	○	五目スープ(椀) りんごゼリー(カップ)	ぶた肉 大豆 豆腐 ベーコン 牛乳 味噌	米 麦 さとう ごま油 片栗粉	607	22.6	19.3	1.8
	3	木	きなこ揚げパン	○	ポパイサラダ(小) ポークビーンズ(椀) バナナ	きな粉 ハム ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 牛乳	パン さとう オリーブオイル 油 じゃが芋	697	23.0	21.6	2.5
	4	金	ビビンバ	○	わかめスープ(椀) 柿	たまご ぶた肉 大豆 味噌 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 ごま	561	19.3	18.2	1.4
読書週間開始 どくしょしゅうかんかいし	7	月	ハヤシライス	○	シーザーサラダ(小) ヨーグルト	ぶた肉 生クリーム ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳	米 麦 オリーブオイル 小麦粉 バター クルトン	700	23.2	22.9	2.1
	8	火	ごはん	○	酢豚(小) 中華スープ(椀) 巨峰 (1人2粒)	ぶた肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 さとう 春雨	621	20.9	19.1	1.4
	9	水	ナポリタン	○	野菜スープ(椀) アップルパイ(小)	ベーコン チーズ ウインナー 牛乳	スパゲティ バター さとう じゃが芋 パイ皮	723	23.0	31.7	3.3
	10	木	さつま芋ごはん	○	鶏の香味焼き(小) ひじきの和え物(小) すき焼き風煮(椀)	とり肉 ひじき ぶた肉 豆腐 牛乳 かつお節 出汁昆布	米 さつま芋 ごま さとう ごま油 麴 白滝 油	573	29.3	16.0	1.6
	11	金	ごはん	○	赤魚の塩焼き(小) 茎わかめのきんぴら(小) 豚汁(椀)	あかうなぎ 味噌 茎わかめ さつま揚げ ぶた肉 豆腐 かつお節 牛乳	米 油 さとう こんにゃく ごま 里芋	547	28.1	13.9	2.3
お話給食 はなはしゅうしょく	15	火	ツナコーントースト	○	焼肉サラダ(小) シチュー(椀) みかん	ツナ ぶた肉 とり肉 エビ チーズ 生クリーム 牛乳	パン 油 オリーブオイル さとう じゃが芋 バター 小麦粉	833	32.9	39.8	3.0
	16	水	秋の恵みごはん	○	サケの野菜あんかけ(小) すいとん(椀) 柿	あぶらあ だしこぼ 油揚げ 出汁昆布 サケ かつお節 とり肉 牛乳	米 もち米 粟 小麦粉 片栗粉 油 白玉粉 さつま芋 さとう	667	28.1	20.0	1.7
	17	木	ごはん	○	豚の生姜焼き(小) ごぼうサラダ(小) 味噌汁(椀)	ぶた肉 ハム わかめ 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 油 さとう ごま油	559	25.0	18.4	1.6
	18	金	ごはん	○	サバのねぎ味噌焼き(小) ササミの和え物(小) 筑前煮(椀)	サバ 味噌 とり肉 かつお節 牛乳 ササミ	米 ごま さとう 里芋 こんにゃく	606	28.7	18.0	1.4
	21	月	ゆかりしらすごはん	○	松風焼き(小) 酢の物(小) かき玉汁(椀) りんご	とり肉 ぶた肉 豆腐 味噌 わかめ たまご しらす 牛乳	米 さとう ごま 油 片栗粉	612	29.0	18.5	2.5
	23	水	セサミトースト	○	ちくわのコロコロサラダ(小) ポトフ(椀) ヨーグルト	ちくわ ウインナー ひよこ豆 牛乳 ヨーグルト	パン バター さとう ごま 片栗粉 油 オリーブオイル じゃが芋	740	22.2	26.7	2.4
お話給食 はなはしゅうしょく	24	木	ポテトピラフ	○	オムレツ(小) 豆サラダ(小) ABCスープ(椀)	とり肉 ぶた肉 たまご チーズ 大豆 牛乳 ベーコン	米 バター じゃが芋 油 さとう ABCマカロニ	667	25.3	28.1	1.9
	25	金	ごはん	○	サケフライ(小) 納豆和え(小) 白玉汁(椀)	サケ 納豆 かつお節 とり肉 牛乳 出汁昆布	米 油 白玉もち めん	619	27.8	16.6	1.6
	28	月	チンジャオロースー丼	○	春雨スープ(椀) さつまいも蒸しパン(アルミ)	ぶた肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 さつま芋 小麦 春雨	698	27.3	17.4	1.7
就学時健診 しゅうがくじけんしん 簡易給食 かんいきゅうしょく	29	火	ハンバーガー(紙)	○	ベビーチーズ バナナ	ぶた肉 とり肉 チーズ 牛乳	パン 小麦	672	22.6	20.9	1.7
	30	水	ごはん	○	鶏の梅肉焼き(小) かみかみサラダ(小) 味噌汁(椀)	とり肉 イカ 豆腐 出汁昆布 味噌 牛乳	米 ごま油 油	544	24.1	16.9	1.9
お話給食 はなはしゅうしょく ハロウィン	31	木	パエリア	○	ツナサラダ(小) 洋風煮込み(椀) ハロウィンデザート(カップ)	エビ イカ ツナ 茎わかめ 牛乳 ベーコン 生揚げ 生クリーム	米 オリーブオイル 油 じゃが芋 さとう チョコチップ	683	24.9	24.8	2.2

(10月の給食回数: 21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、10月の読書週間に合わせて、「お話給食」を3回実施します。この機会に本に親しんでもらえたらと思います。

2、10月29日(火)は就学時健診のため、簡易給食となります。この日は野菜の摂取が少ないので、ご家庭で補っていただきますようお願いいたします。



百合台小学校10月の平均値	646	25.4	21.5	2.0
栄養量の基準値(中学年)	640	27.0	19.6	2.0