



# 予定献立表



甲

市川市立百合台小学校  
令和4年度

| 行事食                                                                                              | 日  | 曜日 | 献立名          |    | 主な食品                            |                                    |                                   | エネルギー                                   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------|----|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------|------|-------|-----|
|                                                                                                  |    |    | 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)                          | kcal  | g    | g     | g   |
|                                                                                                  | 2  | 金  | 五目ご飯         | ○  | 鶏肉の唐揚げ(大) すまし汁(碗)               | 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節<br>出汁昆布 豆腐 油揚げ 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 油                        | にんじん ごぼう にんにく しょうが<br>ほうれん草 えのき 干椎茸     | 634   | 30.1 | 17.5  | 1.8 |
|                                                                                                  | 5  | 月  | 中華丼          | ○  | わんたんスープ(碗) ぶどうゼリー(カップ)          | 牛乳 豚肉                              | 米 ごま油 砂糖 わんたんの皮<br>片栗粉            | にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ<br>もやし ほうれん草 ぶどうジュース | 626   | 21.0 | 15.5  | 1.9 |
|                                                                                                  | 6  | 火  | おこわ          | ○  | サバの味噌煮(大) 五目煮(碗)                | 豚肉 鶏肉 サバ 味噌 大豆 牛乳<br>昆布 かつお節 油揚げ   | 米 もち米 ごま油 砂糖 ジャガ芋<br>こんにゃく        | にんじん だけのこ ねぎ れんこん<br>しょうが いんげん 干椎茸 えのき  | 690   | 33.4 | 18.6  | 1.9 |
|                                                                                                  | 7  | 水  | おさつトースト(袋)   | ○  | コロッケ(小) 野菜スープ(碗)                | 豚肉 生クリーム 牛乳 ウィンナー<br>ひじき           | パン ジャガ芋 さつま芋 バター<br>砂糖 油 小麦粉 パン粉  | にんじん 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草<br>キャベツ かぶ            | 704   | 23.4 | 21.7  | 2.3 |
|                                                                                                  | 8  | 木  | 豚丼           | ○  | にら玉汁(碗) ヨーグルト                   | 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布<br>たまご ヨーグルト 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 白滝                     | にんじん 玉ねぎ にら ねぎ えのき                      | 620   | 31.8 | 20.0  | 1.9 |
| お月見                                                                                              | 9  | 金  | ご飯           | ○  | タラのチリソースがけ(大) 豚汁(碗) みたらし団子(カップ) | タラ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節<br>出汁昆布 牛乳        | 米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく<br>里芋 白玉餅        | にんじん にんにく しょうが ねぎ<br>大根 ごぼう ほうれん草       | 705   | 26.9 | 15.7  | 1.8 |
|                                                                                                  | 12 | 月  | ゆかりご飯        | ○  | サケの塩焼き(大) ちゃんこ汁(碗)              | 鶏肉 サケ 豆腐 味噌 牛乳                     | 米 片栗粉                             | にんじん しょうが ねぎ 大根 白菜<br>にら えのき            | 584   | 25.8 | 15.7  | 1.7 |
|                                                                                                  | 13 | 火  | ご飯           | ○  | 手作りさつま揚げ(大) 生揚げの肉味噌煮(碗)         | タラ イワシ ひじき 豚肉 生揚げ<br>味噌 かつお節 牛乳    | 米 片栗粉 油 ジャガ芋 砂糖                   | にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう<br>枝豆 だけのこ いんげん 干椎茸     | 685   | 30.1 | 19.8  | 1.8 |
|                                                                                                  | 14 | 水  | ジャージャー麺      | ○  | わかめスープ(碗) ヨーグルト                 | 大豆 豚肉 味噌 ベーコン わかめ<br>豆腐 ヨーグルト 牛乳   | ラーメン(麺) 油 砂糖 片栗粉 ごま<br>ごま油        | にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ<br>だけのこ もやし きゅうり えのき | 720   | 29.4 | 20.1  | 2.1 |
|                                                                                                  | 15 | 木  | キャロットピラフ     | ○  | ローストチキン(大) ABCスープ(碗)            | ハム ベーコン 鶏肉 牛乳                      | 米 オリーブオイル バター マカロニ<br>砂糖 片栗粉 ジャガ芋 | にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが<br>パセリ ほうれん草 マッシュルーム | 642   | 24.9 | 21.3  | 1.8 |
|                                                                                                  | 16 | 金  | マーボー丼        | ○  | 中華風コーンスープ(碗) カルピスゼリー(カップ)       | 豚肉 大豆 豆腐 味噌 ベーコン<br>たまご 牛乳 カルピス    | 米 ごま油 砂糖 片栗粉                      | にんじん 玉ねぎ だけのこ ねぎ<br>にら にんにく ほうれん草 干椎茸   | 660   | 26.9 | 19.9  | 2.0 |
|                                                                                                  | 20 | 火  | 抹茶きなこ揚げパン(袋) | ○  | 鶏肉ピカタ(小) ポトフ(碗)                 | きな粉 鶏肉 たまご ひよこ豆<br>ウィンナー 牛乳        | パン 砂糖 油 小麦粉 ジャガ芋                  | にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ                        | 716   | 29.2 | 22.3  | 2.3 |
|                                                                                                  | 21 | 水  | ご飯           | ○  | 赤魚の西京焼き(大) 肉じゃが(碗)              | 赤魚 味噌 豚肉 かつお節 牛乳                   | 米 砂糖 ジャガ芋 しらたき                    | にんじん 玉ねぎ いんげん 干椎茸                       | 613   | 27.6 | 12.3  | 2.0 |
| お彼岸                                                                                              | 22 | 木  | カレー南蛮        | ○  | 天ぷら(イカ、さつま芋)(小) おはぎ(アルミ皿)       | 豚肉 なると かつお節 イカ 牛乳<br>きな粉 青のり 小豆    | うどん(麺) 油 片栗粉 さつま芋<br>小麦粉 米 もち米 砂糖 | にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが<br>ねぎ                 | 739   | 34.8 | 21.0  | 1.9 |
|                                                                                                  | 26 | 月  | タコライス        | ○  | 春雨スープ(碗) カフェオレゼリー(カップ)          | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン<br>豆腐            | 米 オリーブオイル 春雨 砂糖                   | にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>トマト ほうれん草 コーン えのき | 709   | 23.5 | 19.7  | 1.8 |
|                                                                                                  | 27 | 火  | ご飯           | ○  | メンチカツ(大) 沢煮碗(碗) ヨーグルト           | 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布<br>ヨーグルト 牛乳     | 米 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 里芋                | にんじん 玉ねぎ ごぼう だけのこ<br>みつば                | 695   | 30.8 | 21.2  | 1.8 |
|                                                                                                  | 28 | 水  | 栗ご飯          | ○  | サンマの塩焼き(大) 味噌汁(碗)               | サンマ かつお節 出汁昆布 わかめ<br>豆腐 味噌 牛乳      | 米 もち米 栗                           | にんじん 大根 ねぎ ほうれん草<br>玉ねぎ                 | 646   | 23.6 | 19.6  | 1.9 |
|                                                                                                  | 29 | 木  | ナポリタン        | ○  | 洋風煮込み(碗) アップルパイ(アルミ皿)           | ベーコン チーズ ウィンナー 牛乳<br>生揚げ           | スパゲティ(麺) バター ジャガ芋<br>砂糖 パイ皮 油     | にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根<br>マッシュルーム りんご         | 735   | 26.1 | 25.0  | 2.2 |
|                                                                                                  | 30 | 金  | キムチご飯        | ○  | 揚げギョウザ(大) かき玉スープ(碗)             | 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 牛乳                    | 米 油 砂糖 ぎょうざの皮 ごま油<br>小麦粉 片栗粉      | にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草<br>にら しょうが えのき        | 640   | 25.6 | 23.0  | 1.5 |
| (9月の給食回数：19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、(碗)はお碗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                            | 671   | 27.6 | 19.4  | 1.9 |
| ※食器は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、「短時間、少人数」で配膳できるように、できる限り枚数を減らしています。                                     |    |    |              |    |                                 |                                    |                                   | 栄養量の基準値(中学年)                            | 650   | 27.0 | 19.6  | 2.0 |



【9月9日(金)お月見メニュー】 9月10日(土)は十五夜です。そこで9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22日(木)お彼岸メニュー】 秋分の日をはさんで前後3日間を含む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べますが、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。



残暑は続いていますが、暦の上では秋になりました。秋といったら「実りの秋」「食欲の秋」ですね。給食でもサンマ、栗など秋ならではの食材がたくさん登場します。秋の恵みをよく味わい、感謝していただきます。