



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 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）				
カミカミ給食	1	水	ゆかりご飯	○	鶏肉の唐揚げ(大) 生揚げの肉味噌煮(碗)	鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 かつお節	米 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん にんにく しょうが 干椎茸	817	33.1	30.3	2.1
	2	木	ご飯	○	アジフライ(大) 豚汁(碗) ヨーグルト	アジ 豚肉 豆腐 出汁昆布 味噌 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 しょうが ほうれん草 ごぼう	762	32.9	19.7	2.0
	3	金	コッペパン(袋)	○	いちごジャム いもミートグラタン(アルミ) 野菜スープ(碗)	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン ジャム 油 ジャが芋 バター	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ かぶ ほうれん草 マッシュルーム	624	24.1	22.4	2.0
	6	月	ご飯	○	鶏肉の照焼き(大) なら玉汁(碗) オレンジゼリー(カップ)	鶏肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 たまご 牛乳	米 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが なら えのき オレンジジュース	638	25.7	17.9	1.5
	7	火	ご飯	○	豚肉のねぎ塩焼き(大) 味噌汁(碗)	豚肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ジャが芋	にんじん ねぎ ほうれん草 えのき	581	23.2	16.5	1.5
	8	水	切干大根ご飯	○	イカのかりん揚げ(大) 沢煮碗(碗)	あぶら 油揚げ かつお節 出汁昆布 イカ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 里芋 油	にんじん 枝豆 しょうが たけのこ ごぼう みつば 切干大根 干椎茸	597	27.8	16.5	1.5
	9	木	ご飯	○	大豆と三つ葉のかき揚げ(大) キムチ鍋汁(碗)	大豆 かつお節 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 白滝	にんじん 玉ねぎ みつば コーン ねぎ 白菜 枝豆 もやし えのき	642	22.8	16.5	1.6
	10	金	きなこ揚げパン(袋)	○	肉団子スープ(碗) フルーツパンチ(小)	きな粉 豚肉 豆腐 牛乳	パン 油 砂糖 サイダー 白玉餅	にんじん キャベツ ねぎ みかん 黄桃 りんご ラフランス パイン	692	22.0	21.1	1.6
	13	月	チキンライス	○	ミートローフ(アルミ) ポトフスープ(碗)	鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 うずらたまご ウインナー ひよこ豆	米 油 パン粉 バター	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草 マッシュルーム	684	29.4	22.7	2.8
	千葉県民の日給食	14	火	ご飯	○	サバのオレンジ煮(大) 呉汁(碗) 市川市産梨ゼリー(カップ)	サバ 豚肉 豆乳 油揚げ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 砂糖 里芋 小麦粉 片栗粉	にんじん 大根 枝豆 ねぎ しょうが ごぼう オレンジジュース 梨	703	31.1	20.3
	16	木	ご飯	○	揚げギョウザ(大) 中華風コーンスープ(碗)	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	米 ごま油 油 ギョウザの皮 小麦粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ なら 白菜 コーン ほうれん草	652	19.6	21.6	1.5
	17	金	ご飯	○	里芋メンチ(大) せんべい汁(碗)	豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳 味噌 出汁昆布	米 里芋 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ ごぼう	734	25.9	21.0	1.9
	20	月	ガーリックチャーハン	○	ホイコーロー(小) 手作り肉まん(アルミ)	豚肉 味噌 牛乳 なんと たまご	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉	にんじん ねぎ もやし キャベツ パプリカ ピーマン たけのこ	816	28.7	30.3	2.0
	21	火	カレーライス	○	ジュリアンスープ(碗) りんごゼリー(カップ)	豚肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 小麦粉 バター 油 ジャが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが りんごジュース	731	21.3	20.3	1.9
	22	水	ご飯	○	松風焼き(大) 白玉汁(碗)	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 さとう ごま 白玉餅	にんじん 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ しょうが ほうれん草 えのき	616	25.9	16.4	1.6
	23	木	ご飯	○	イワシのマリネ(大) 味噌汁(碗)	イワシ 生揚げ わかめ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 オリーブオイル 砂糖 ジャが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが ピーマン 大根 ほうれん草	680	26.0	23.3	1.7
	24	金	焼き鳥丼	○	五目煮(碗) カルピスゼリー(カップ)	鶏肉 海苔 大豆 昆布 かつお節 カルピス 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ジャが芋 こんにゃく	にんじん たけのこ いんげん ねぎ しょうが 干椎茸	709	31.0	16.1	1.3
	27	月	冷やしきつねうどん	○	天ぷら【イカ、さつまいも】(小) ヨーグルト	油揚げ たまご ハム かつお節 出汁昆布 イカ ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉	にんじん もやし きゅうり	815	36.1	21.8	1.9
	28	火	五目ご飯	○	赤魚の西京焼き(大) 湯葉のすまし汁(碗)	かつお節 鶏肉 油揚げ 赤魚 湯葉 豆腐 出汁昆布 味噌 牛乳	米 砂糖	にんじん ごぼう ねぎ みつば えのき 干椎茸	590	31.9	16.4	1.7
	29	水	中華おこわ	○	鶏肉のチリソースがけ(大) わかめスープ(碗)	鶏肉 豚肉 鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 餅米	にんじん 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干椎茸	653	25.8	25.6	1.8
30	木	ツナコーントースト(袋)	○	ほうれん草のソテー(小) 米粉のシチュー(碗)	ツナ ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ	パン 油 バター ジャが芋 米粉	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 パセリ いんげん マッシュルーム	671	24.9	31.2	2.1	
(6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、(碗)はお碗に配膳することを意味します。								百合台小学校6月の平均値	686	27.1	21.3	1.8
								栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。6月8日の給食では「カミカミ給食」にしました。よくかんで食べましょう。



6月14日は、6月15日の千葉県民の日になんで、「千葉県民の日給食」にしました。千葉県の食材をたくさん使った給食です。市川市産の梨を使ったゼリーも登場します。地元食材に感謝していただきましょう。