



# 予定献立表



甲

市川市立百合台小学校  
令和3年度

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)				
1	木	ご飯	○	豚キムチ(小) 沢煮椀(椀)	豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋	しょうが 白菜 にんじん ごぼう	612	26.3	19.8	1.5
2	金	ココア揚げパン(袋)	○	ミートオムレツ(小) 洋風煮込み(椀)	たまご チーズ 豚肉 ベーコン 生揚げ 牛乳	パン 砂糖 油 バター ジャガイモ ごま	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草	729	28.4	31.0	2.7
5	月	中華おこわ	○	酢豚(小) わんたんスープ(椀)	豚肉 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 ジャガイモ 油 片栗粉 わんたんの皮	にんじん 玉ねぎ パプリカ しょうが ねぎ 白菜 ほうれん草 干椎茸	666	24.6	19.2	2.1
6	火	ひじきご飯	○	サバの味噌煮(小) 白玉汁(椀)	鶏肉 ひじき 油揚げ サバ 出汁昆布 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 白玉もち	にんじん ごぼう いんげん 白菜 大根 ほうれん草 ねぎ 干椎茸	639	30.4	20.2	2.5
7	水	五目ちらし寿司	○	笹かまぼこの磯辺揚げ(小) そうめん汁(椀) 七タゼリー(カップ)	油揚げ たまご 出汁昆布 かつお節 かまぼこ のり 牛乳	米 砂糖 そうめん 油 小麦粉	にんじん だけのこ れんこん 大根 かんぴょう ほうれん草 りんご	677	25.0	16.7	2.8
8	木	コーンピラフ	○	豆腐ハンバーグ(小) ABCスープ(椀)	ハム 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 オリーブオイル バター パン粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 マッシュルーム	620	25.6	21.7	2.2
9	金	味噌ラーメン	○	フルーツポンチ(椀) 手作りエビチリまん(アルミ皿)	豚肉 味噌 エビ 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ラード	にんじん もやし コーン みかん パイン 黄桃 ラフランス りんご	825	31.0	19.7	3.1
12	月	枝豆ご飯	○	タラのねぎソースがけ(小) 豚汁(椀)	かつお節 鶏肉 油揚げ 出汁昆布 タラ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく 里芋	にんじん ねぎ 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 枝豆 しょうが えのき	666	32.1	20.2	2.1
13	火	ビビンバ	○	肉団子スープ(椀) ぶどうゼリー(カップ)	たまご 豚肉 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ 白菜 にんにく ぜんまい ぶどう	673	26.2	22.0	1.6
14	水	コッパン(袋)	○	ブルベリージャム チキンホイイル焼き(アルミ皿・小) 野菜スープ(椀)	鶏肉 ベーコン ウィナー 豆腐 牛乳	パン バター ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草 パセリ	599	26.5	23.8	2.2
15	木	三色そばろご飯	○	味噌汁(椀) ヨーグルト	鶏肉 たまご わかめ 豆腐 牛乳 かつお節 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ ねぎ いんげん しょうが えのき	729	33.1	21.4	1.9
16	金	夏野菜カレー	○	ミネストローネ(椀) ガリガリ君アイス	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 ウィナー	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ジャガイモ アイス	にんじん 玉ねぎ スッキーニ ナス 南瓜 いんげん しょうが にんにく	703	22.2	20.1	2.3

(7月の給食回数: 12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)はお椀に配膳することを意味します。

百合台小学校7月の平均値	678	27.6	21.3	2.3
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

## 7月の給食目標

7月の給食目標は、「衛生に気をつけて食べよう」です。7月は梅雨の時期で高温多湿になることから、食材も傷みややすくなります。この時期は食中毒に特に注意したい時期です。手洗い、食材の保管などの衛生管理に気をつけ、

食中毒を予防しましょう。

- ～食中毒予防のポイント～
- ①手洗い
  - ②消費期限を確認する
  - ③きちんと保管(冷蔵、冷凍)
  - ④十分な加熱

