



# 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)				
	1	火	栗おこわ	○	鶏肉の唐揚げ(大) すまし汁(椀) ヨーグルト	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 かつお節 かまぼこ ヨーグルト	米 もち米 砂糖 ごま油 片栗粉 栗	しょうが にんにく ほうれん草 たけのこ にんじん 大根 えのき	697	33.7	20.1	1.9
	2	水	ご飯	○	サバの西京焼き(大) 五目煮(椀)	サバ 大豆 昆布 かつお節 牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 里芋	にんじん たけのこ れんこん ごぼう いんげん 干椎茸	627	31.4	18.9	1.8
	7	月	わかめしらすご飯	○	竹輪とかぼちゃの天ぷら(大) 味噌汁(椀)	わかめ しらす 竹輪 青のり 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	米 小麦粉 油	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 えのき	625	23.6	14.8	2.3
	8	火	タコライス	○	ABCスープ(椀) オレンジゼリー(カップ)	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	米 オリーブオイル じゃが芋 砂糖 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 オレンジジュース	697	23.1	20.0	1.7
	9	水	五目ご飯	○	赤魚の生姜焼き(大) ちゃんこ汁(椀)	鶏肉 油揚げ 赤魚 豆腐 牛乳 かつお節	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう 枝豆 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが 干椎茸	596	31.2	17.2	1.8
	10	木	ツナコーントースト(袋)	○	焼肉サラダ(小) フルーツヨーグルト(椀)	ツナ 豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	パン 油 オリーブオイル 砂糖 はちみつ	にんじん 玉ねぎ きゅうり パナナ みかん パイン 黄桃 りんご	667	22.9	26.2	1.8
千産千消デー	11	金	ご飯	○	千葉県産納豆 さんが焼き(大) 芋けんちん(椀)	牛乳 納豆 イワシ 豚肉 ひじき 豆腐 味噌 油揚げ かつお節	米 パン粉 ごま油 里芋	ねぎ しょうが にんじん ほうれん草 ごぼう 大根	676	32.9	21.8	1.9
	14	月	ご飯	○	イワシの蒲焼き(大) 豚汁(椀)	牛乳 イワシ 豚肉 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 里芋	しょうが にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 えのき	662	27.4	20.9	1.8
簡易給食	15	火	ハンバーガー(袋)	○	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	パン	キャベツ	644	24.1	23.5	2.0
	16	水	キムチごはん	○	コロッケ(大) きりたんぼ汁(椀)	豚肉 ひじき 鶏肉 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 きりたんぼ	にんじん ごぼう 白菜 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 しょうが えのき	757	28.3	20.8	2.5
	17	木	味噌ラーメン	○	春雨サラダ(小) さつまいも蒸しパン(アルミ)	豚肉 味噌 ハム 牛乳	麵 油 ラード 春雨 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 さつまいも	にんじん ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり たら コーン	774	27.4	20.8	2.1
	18	金	ご飯	○	タラのねぎソースがけ(大) 沢煮椀(椀) ぶどうゼリー(カップ)	牛乳 タラ 鶏肉 豆腐 出汁昆布 かつお節	米 片栗粉 油 砂糖 里芋	にんじん ごぼう たけのこ みつば ねぎ しょうが ぶどうジュース	625	24.4	14.7	1.7
	21	月	ご飯	○	サケフライ(大) なら玉汁(椀)	牛乳 サケ 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 卵	米 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ たら えのき	669	30.1	20.0	1.8
	22	火	コーン茶飯	○	もち米肉団子(大) キムチ鍋汁(椀)	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	米 もち米 片栗粉 しらたき ごま油	コーン ねぎ たけのこ にんじん 白菜 もやし たら えのき 干椎茸	694	30.6	21.0	2.2
	24	木	ゆかりご飯	○	サバの甘露煮(大) 生揚げの肉味噌煮(椀)	牛乳 サバ 出汁昆布 豚肉 味噌 生揚げ かつお節	米 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん しょうが ねぎ 干椎茸	715	34.0	24.3	1.9
お話し給食	25	金	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) がまくんクッキー(袋)	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト サラミ 豆乳	米 小麦粉 バター じゃが芋 油 オリーブオイル 砂糖 チョコ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト にんにく しょうが コーン	795	24.6	25.5	2.0
	28	月	キャラメル揚げパン	○	鶏肉のグリル野菜添え(小) ウィンナースープ(椀)	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	パン 油 バター じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 パセリ えのき	662	25.5	27.6	2.0
	29	火	中華丼	○	わかめスープ(椀) 大学芋(カップ)	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ ベーコン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 水あめ	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ にんにく 干椎茸 えのき	745	22.8	21.6	1.9
	30	水	ご飯	○	大豆とみつばのかき揚げ(大) 白玉汁(椀)	牛乳 大豆 かつお節 出汁昆布 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 白玉もち	にんじん 大根 白菜 ほうれん草 みつば 枝豆 コーン 玉ねぎ えのき	633	21.1	14.5	1.7

「がまくんとかえるくんふたりはいつしょ」のがまくんクッキー

(11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、(椀)はお椀に盛り付けることを意味します。

※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(「ほっと給食」)。

- 11月14日(月)～12月9日(金)は、秋の読書月間です。絵本の料理が給食に登場します。12月にも登場します。
- 11月11日(金)は、千産千消デーです。千葉県の食材や郷土料理が給食で登場します。千葉県の恵みに感謝しましょう。
- 11月15日(火)は、就学時健康診断のため、簡易給食となります。
- 11月から給食のお米が千葉県産米になりました。



百合台小学校11月の平均値	682	27.3	20.7	1.9
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0