



予 定 献 立 表



児童数

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)
2～6年生 開始	11	月	ご飯	○	焼肉(大) 生揚げの肉味噌煮(碗) 黒糖大豆(カップ)	豚肉 生揚げ かつお節 味噌 大豆 牛乳	米 砂糖 油 ジャが芋 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん ねぎ しょうが にんにく 干椎茸	792	34.2	26.3	1.5
	12	火	五目ご飯	○	タラのねぎソースがけ(大) 味噌汁(碗)	かつお節 鶏肉 油揚げ タラ わかめ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ジャが芋 油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう しょうが にんにく ねぎ えのき	610	27.2	16.6	2.1
	13	水	ゆかりご飯	○	イカの磯焼き(大) かき玉汁(碗)	イカ 青のり 鶏肉 豆腐 たまご かつお節 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき	558	29.1	12.2	1.6
	14	木	ご飯	○	メンチカツ(大) 白玉汁(碗)	豚肉 鶏肉 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 白玉もち 片栗粉	にんじん 大根 白菜 ほうれん草 えのき	719	26.9	22.5	1.7
1年生開始 お祝い給食	15	金	赤飯	○	鶏の唐揚げ(大) お祝い汁(碗) ぶどうゼリー(カップ)	ささげ 鶏肉 なた豆 豆腐 かつお節 だし 昆布 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 砂糖 油	にんじん しょうが にんにく えのき ほうれん草 ぶどうジュース	666	25.0	21.2	1.7
	18	月	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト サラミ 牛乳	米 小麦粉 バター 油 ジャが芋 オリーブオイル 砂糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト コーン にんにく しょうが	811	26.7	23.7	2.1
	19	火	中華丼	○	ラーメンサラダ(小) カルピスゼリー(カップ)	豚肉 ハム たまご カルピス 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 中華麺	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ たけのこ 干椎茸	650	23.2	14.8	1.7
	20	水	ココア揚げパン(袋)	○	焼肉サラダ(小) 洋風煮込み(碗)	豚肉 ベーコン 生揚げ 牛乳	パン さとう 油 オリーブオイル ジャが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 大根 にんにく しょうが	654	24.3	25.5	1.8
	21	木	切干大根ご飯	○	サバの甘露煮(大) 豚汁(碗)	かつお節 油揚げ 鶏肉 出汁昆布 サバ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 しょうが ねぎ 枝豆 えのき	694	34.8	22.0	2.0
	22	金	キムチご飯	○	春巻き(大) わかめスープ(碗)	豚肉 ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 春巻きの皮 春雨 片栗粉 小麦粉 ごま	にんじん なら ねぎ 白菜 しょうが たけのこ 干椎茸	634	23.7	24.3	1.6
	25	月	ビビンバ	○	春雨スープ(碗) オレンジゼリー(カップ)	たまご 豚肉 大豆 わかめ ベーコン 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 ぜんまい えのき オレンジジュース	703	23.6	21.2	1.6
	26	火	スパゲティ麺(袋)	○	ミートソース(大) パリパリひじきサラダ(小) ヨーグルト	豚肉 大豆 生クリーム チーズ ひじき ハム ヨーグルト 牛乳	スパゲティ麺 砂糖 ジャが芋 油	にんじん 玉ねぎ セロリ きゅうり パプリカ コーン マッシュルーム	726	28.9	20.9	2.6
	27	水	たけのこご飯	○	赤魚の塩焼き(大) 沢煮碗(碗)	かつお節 鶏肉 油揚げ 赤魚 牛乳 わかめ 豆腐 出汁昆布	米 砂糖 里芋	にんじん ごぼう みつば いんげん たけのこ 干椎茸	565	29.9	14.5	1.8
	28	木	中華おこわ	○	豆サラダ(小) わんたんスープ(碗)	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	米 もち米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 わんたんの皮	にんじん キャベツ もやし きゅうり 白菜 コーン ねぎ しょうが 干椎茸	556	20.9	15.7	1.6
(4月の給食回数：14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。 ※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。								百合台小学校4月の平均値	667	27.0	20.1	1.8
								栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0



☆ご入学、ご進級おめでとうございます☆



新しい学校、新しい学年と、みなさんは、期待と不安で胸がいっぱいなのではないでしょうか。そんなみなさんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安心・安全で美味しい給食づくりを目指し、給食室一同、力を合わせていきます。

給食室のスタッフは、昨年度に引き続き、一富士フードサービス(株)のみなさんです。よろしくお願いいたします。

