



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)					
子どもの白給食	2	月	ご飯	○	タラのガーリック竜田揚げ(大) すまし汁(碗) 柏餅(アルミ)	タラ 豆腐 はんぺん かまぼこ 出汁昆布 かつお節 小豆 牛乳	米 片栗粉 油 道明寺粉 砂糖	にんじん ねぎ にんにく ほうれん草 えのき	685	25.8	14.5	1.4	
	6	金	コーンピラフ	○	チキンホイール巻き(アルミ・アルミ皿) ミネストローネ(碗)	ハム 鶏肉 ウィナー ベーコン 牛乳	米 パター ジャが芋 砂糖 オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ にんにく いんげん コーン しめじ マッシュルーム	647	24.8	22.5	2.6	
	9	月	ピザトースト(袋)	○	コロッケ(小) 野菜スープ(碗)	サラミ チーズ 豚肉 ウィナー ひじき 牛乳	パン 砂糖 ジャが芋 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン 枝豆 キャベツ ほうれん草	756	29.3	30.7	2.6	
	10	火	ご飯	○	ちくわとカボチャの天ぷら(大) 肉じゃが(碗) ヨーグルト	ちくわ 豚肉 かつお節 ヨーグルト 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 ジャが芋 砂糖 しらたき	にんじん 玉ねぎ カボチャ いんげん 干椎茸	785	26.3	17.5	1.5	
	11	水	ゆかりご飯	○	サバの生姜焼き(大) 沢煮碗(碗)	サバ かつお節 鶏肉 出汁昆布 豆腐 牛乳	米	にんじん たけのこ ごぼう みつば 干椎茸 しょうが	609	27.4	18.1	1.3	
	12	木	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(大) かき玉汁(碗)	豆腐 かつお節 鶏肉 たまご 牛乳 出汁昆布	米 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき ほうれん草	596	25.5	17.9	1.3	
	13	金	味噌煮込みうどん	○	お好み焼き(小) プリン(カップ)	油揚げ なた 鶏肉 たまご 牛乳 豚肉 かつお節 出汁昆布 味噌	うどん 小麦粉 長芋	にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ えのき	716	28.2	22.1	2.5	
	16	月	タコライス	○	春雨スープ(碗) ぶどうゼリー(カップ)	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	米 オリーブオイル 春雨	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 えのき	706	22.1	20.0	1.2	
	17	火	ご飯	○	豚肉のりんごソースがけ(大) 筑前煮(碗)	豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 こんにゃく ジャが芋 里芋	にんじん れんこん たけのこ いんげん しょうが りんご 干椎茸	645	25.4	16.7	1.3	
	18	水	ご飯	○	イワシの蒲焼き(大) 味噌汁(碗) ヨーグルト	イワシ わかめ 豆腐 かつお節 出汁昆布 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんじん 大根 ねぎ ほうれん草 えのき	740	28.2	21.8	1.6	
	19	木	チャーハン	○	蒸しシューマイ(大) わかめスープ(碗)	焼き豚 たまご 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 シューマイの皮 ごま ごま油	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが 干椎茸	661	27.1	23.5	2.2	
運動会 応援給食	20	金	カツカレー	○	フルーツポンチ(碗)	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 パター 小麦粉 ジャが芋 パン粉 油 砂糖	にんじん ナタデココ みかん 黄桃 りんご ラフランス バイン 玉ねぎ	891	32.7	24.2	2.5	
	24	火	ご飯	○	さつま揚げ(大) 豚汁(碗)	タラ イワシ ひじき 豚肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 片栗粉 長芋 油 こんにゃく 里芋	にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 枝豆 しょうが ほうれん草 えのき	615	26.0	15.6	1.7	
	25	水	ジャージャー麺	○	サンラータン(碗) ヨーグルト	大豆 豚肉 味噌 豆腐 ヨーグルト たまご 牛乳	麺 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり チンゲンサイ えのき	738	29.1	20.9	2.6	
	26	木	ご飯	○	厚焼きたまご(大) 塩ちゃんこ(碗)	たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう ねぎ にら しょうが 白菜 えのき	614	23.3	17.4	1.4	
	27	金	ご飯	○	酢豚(小) 中華スープ(碗)	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ パプリカ たけのこ ほうれん草 しょうが えのき 干椎茸	682	21.3	18.9	1.7	
	30	月	キャラメル揚げパン(袋)	○	ローストチキン(小) ABCスープ(碗)	豚肉 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 片栗粉 ジャが芋 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが パセリ ほうれん草	653	24.8	25.0	2.0	
	31	火	わかめご飯	○	サケの西京焼き(大) すき焼き風煮(碗)	豚肉 サケ 豆腐 わかめ 牛乳 かつお節 味噌	米 油 しらたき 砂糖 葱	にんじん ねぎ 白菜	651	31.0	17.0	2.2	
(5月の給食回数：18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5月の平均値	688	26.6	20.2	1.9
									栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0



今年度の給食は、昨年度に引き続き、教室で短時間・少人数で配膳ができるよう配慮し、感染防止対策をできる限り行っただうえで、提供します(ほっと給食)。
感染防止対策のため、献立作成の際には、メニュー数をふだんより少なくする、教室では、食事の前の手洗いの徹底、教室内の換気、前向きで食べる、給食当番の手袋着用等の対応を行っています。

5月の給食目標



5月の給食目標は「給食のきまりをおぼえよう」です。
手洗い、給食当番の身支度、給食の待ち方、片付け方、運び方などの決まりをしっかりと覚えましょう。