



予定献立表

甲 市川市立百合台小学校
令和3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	火	ご飯	○	豚肉のバーベキューソースがけ(大) すまし汁(碗)	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 出汁昆布 かつお節	米 砂糖	しょうが にんにく りんご にんじん ねぎ えのき ほうれん草 大根	541	24.6	16.1	1.6
	4	木	ご飯	○	サバの生姜焼き(大) 五目煮(碗)	サバ 大豆 昆布 かつお節 牛乳 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	にんじん しょうが たけのこ いんげん 干椎茸	624	28.8	18.4	1.7
	5	金	ご飯	○	大豆とみつばのかき揚げ(大) 白玉汁(碗)	大豆 かつお節 鶏肉 出汁昆布 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 白玉餅	にんじん みつば 大根 白菜 枝豆 たまねぎ コーン えのき	611	21.4	14.8	1.6
お話し給食	8	月	ご飯	○	ハンバーグ(大) 呉汁(碗)	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 パン粉 ジャガイモ 砂糖 里芋	にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 枝豆 ごぼう えのき	634	30.1	20.3	1.6
	9	火	タコライス	○	ABCスープ(碗) 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 ジャガイモ 砂糖 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト セロリ ほうれん草 オレンジ	676	22.7	20.2	1.8
	10	水	五目ご飯	○	赤魚の西京焼き(大) ちゃんこ汁(碗)	鶏肉 油揚げ 赤魚 豆腐 牛乳	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	584	31.2	17.0	2.0
	11	木	ツナコートrost(袋)	○	焼肉サラダ(小) フルーツヨーグルト(碗)	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	656	22.7	26.1	1.8
千産千消デー	12	金	ご飯	○	千葉県産納豆 さんが焼き(大) 芋けんちん(碗)	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	619	29.1	19.1	1.4
	15	月	ゆかりしらすご飯	○	鶏の唐揚げ(大) 豚汁(碗)	牛乳 しらす 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節	米 片栗粉 油 里芋 こんにゃく	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう ほうれん草	641	30.3	22.9	2.2
簡易給食	16	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
	17	水	ご飯	○	イワシの蒲焼き(大) 肉じゃが(碗)	牛乳 イワシ 豚肉 かつお節	米 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ しらたき	しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん 干椎茸	672	26.8	20.7	1.7
お話し給食	18	木	トンノスパゲティ	○	洋風煮込み(碗) さつまいも蒸しパン(アルミ)	牛乳 ツナ ウィナー 生揚げ	スパゲティの麺 オリーブオイル 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 さつま芋	にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん 大根	700	25.8	19.6	2.1
	19	金	コーン茶飯	○	もち米肉団子(大) キムチ鍋汁(碗)	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 しょうが にんじん 白菜 もやし にら えのき	661	27.8	19.1	2.1
	22	月	栗おこわ	○	サケフライ(大) なら玉汁(碗)	牛乳 豚肉 サケ 鶏肉 かつお節 豆腐 出汁昆布 たまご	米 もち米 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 栗 油 片栗粉	たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが にら えのき 干椎茸	674	33.4	22.4	2.0
	24	水	わかめご飯	○	タラのねぎソースがけ(大) 沢煮(碗)	牛乳 わかめ タラ 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 里芋	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう たけのこ みつば	561	24.5	14.8	2.3
	25	木	キャラメル揚げパン(袋)	○	鶏肉のグリル野菜添え(小) ウィナースープ(碗)	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィナー	パン 油 バター ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれん草	654	25.1	27.3	2.2
	26	金	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) がまくんクッキー(アルミ)	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト サラミ 豆乳	米 小麦粉 バター ジャガイモ 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 りんご	795	23.9	27.4	2.3
	29	月	中華丼	○	わかめスープ(碗) ぶどうゼリー(カップ)	牛乳 豚肉 うずらたまご わかめ ベーコン	米 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ 干椎茸 えのき ぶどう	610	22.2	16.8	2.0
	30	火	味噌ラーメン	○	春雨サラダ(小) ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 味噌 ヨーグルト ハム	ラーメンの麺 ラード 春雨 ごま油 油 ごま 砂糖	にんじん ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン もやし	725	29.1	21.8	2.0

「月ようびはなにたべる？」のハンバーグ

「こまったさんのスパゲティ」のトンノスパゲティ

(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、(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。

- 11月8日(月)～19日(金)は、読書週間です。絵本の料理が給食に登場します。この機会に本に頼んでもらえたらと思います。
- 11月12日(金)は、千産千消デーです。千葉県産の食材や、千葉県の郷土料理が給食に登場します。
- 11月16日(火)は、就学時健康診断のため、簡易給食となります。



百合台小学校11月の平均値	646	26.5	20.4	1.9
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0