



# 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)
給食開始	11	火	ゆかりご飯	○	イカの磯焼き(大) 白玉雑煮(椀) 大学芋(カップ)	イカ 青のり 鶏肉 油揚げ なたと かつお節 出汁昆布 牛乳	米 さつまいも 砂糖 白玉もち 水あめ 油	にんじん 大根 ほうれん草 干椎茸	701	28.4	15.6	1.9
	12	水	黒糖パン(袋)	○	ミートオムレツ(小) 洋風煮込み(椀) カルピスゼリー(カップ)	たまご 豚肉 ウィンナー 生揚げ カルピス 牛乳	パン 油 ジャが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 パセリ マッシュルーム みかん	667	28.0	24.5	2.6
	13	木	五目ご飯	○	タラのねぎソースがけ(大) 味噌汁(椀)	鶏肉 油揚げ タラ かつお節 豆腐 わかめ 味噌 出汁昆布 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ジャが芋	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ごぼう 干椎茸 ねぎ	572	26.7	16.6	2.2
	14	金	カレーライス	○	ひじきサラダ(小) ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト ひじき ハム 牛乳	米 小麦粉 小麦粉 パター ジャが芋 油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし パプリカ しょうが にんにく りんご	758	25.6	22.7	2.2
	17	月	中華丼	○	ラーメンサラダ(小) ぶどうゼリー(カップ)	豚肉 エビ ハム たまご 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 めん さとう ごま 片栗粉	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ 干椎茸 ぶどう	612	23.2	13.4	1.9
	18	火	ご飯	○	酢豚(小) わかめスープ(椀)	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 ジャが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ たけのこ パプリカ 白菜 ねぎ しょうが 干椎茸 えのき	631	22.2	19.5	1.7
	19	水	ご飯	○	イワシのマリネ(大) 豚汁(椀)	豚肉 イワシ 豆腐 かつお節 牛乳 出汁昆布 味噌	米 片栗粉 油 オリーブオイル 砂糖 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが	632	27.1	22.7	1.5
	20	木	わかめしらすご飯	○	松風焼き(大) すき焼き風煮(椀)	わかめ しらす 鶏肉 豚肉 牛乳 味噌 豆腐 かつお節	米 砂糖 ごま 麩 しらす油	にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ しょうが	657	33.9	21.4	2.0
	21	金	キムチご飯	○	春巻き(大) 中華スープ(椀) ヨーグルト	豚肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト 豆腐	米 油 砂糖 春巻きの皮 春雨 片栗粉 小麦粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ たら たけのこ えのき 干椎茸	686	26.3	25.1	1.9
行徳沖の海苔使用	24	月	ご飯	○	海苔佃煮(大) 鶏の黒酢あんかけ(小) 味噌汁(椀)	牛乳 海苔 鶏肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 ジャが芋	にんじん 玉ねぎ れんこん パプリカ ほうれん草 ねぎ しょうが えのき	657	27.2	16.6	2.0
北海道郷土料理	25	火	ご飯	○	サケのちゃんちゃん焼き(アルミ・大) かき玉汁(椀)	牛乳 サケ ベーコン 鶏肉 豆腐 たまご 出汁昆布 かつお節 味噌	米 油 パター 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ もやし えのき しめじ	591	29.2	18.9	1.7
お話給食	26	水	ナポリタン	○	ポトフ(椀) 「グリとグラ」のバターカステラ(アルミ)	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー ひよこ豆 たまご	めん 油 砂糖 ジャが芋 小麦粉 パター	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ かぶ 小松菜 マッシュルーム	715	24.4	24.5	2.3
千葉県郷土料理	27	木	ご飯	○	サバの味噌煮(大) 沢煮(椀) 性学もち【みたらし】(カップ)	牛乳 サバ 味噌 鶏肉 かつお節 豆腐 出汁昆布	米 さとう 片栗粉 性学もち	にんじん ごぼう たけのこ みつば しょうが	637	26.9	16.9	1.8
秋田県郷土料理	28	金	ご飯	○	豚の生姜焼き(大) きりたんぼ汁(椀)	豚肉 鶏肉 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 きりたんぼ	しょうが ごぼう 白菜 にんじん ねぎ えのき	590	25.2	15.9	1.7
	31	月	きなこ揚げパン(袋)	○	マカロニグラタン(アルミ) 野菜スープ(椀)	牛乳 きな粉 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	パン 油 ジャが芋 小麦粉 パター マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム いんげん	775	28.7	33.1	2.4
(1月の給食回数: 15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。								百合台小学校1月の平均値	659	26.9	20.5	2.0
※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。								栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0



1月24日(月)～28日(金)の期間は、「全国学校給食週間」です。各地の農水産物や郷土料理を知る良い機会にしましょう。

※「全国学校給食週間」とは、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について、理解や関心を深めるために設けられました。

