



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物(小皿、椀、アルミ、カップ)	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)	kcal	g	g	g	
	1	金	ココア揚げパン(袋)	○	ミートオムレツ(小) 洋風煮込み(椀)	たまご チーズ 豚肉 ベーコン 生揚げ 牛乳	パン 砂糖 油 バター ジャが芋	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 パセリ マッシュルーム	677	26.4	20.8	2.1	
	4	月	ご飯	○	酢豚(小) わんたんスープ(椀)	牛乳 豚肉	米 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖 わんたんの皮 ごま油	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし パプリカ たけのこ 白菜	700	22.2	17.3	1.9	
	5	火	ひじきご飯	○	サバの味噌煮(大) 白玉汁(椀)	鶏肉 ひじき 油揚げ サバ 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 油 砂糖 白玉もち	にんじん ごぼう いんげん 白菜 大根 ほうれん草 ねぎ 干椎茸	684	32.0	21.7	2.2	
	6	水	コーンピラフ	○	豆腐ハンバーグ(大) ABCスープ(椀)	ハム 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 オリーブオイル バター パン粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 マッシュルーム	641	24.8	21.7	2.3	
七夕給食	7	木	五目ちらし寿司	○	笹かまぼこの磯辺揚げ(大) そうめん汁(椀) セタゼリー(カップ)	油揚げ たまご 出汁昆布 かつお節 かまぼこ のり なんと 鶏肉 牛乳	米 砂糖 そうめん 油 小麦粉	にんじん たけのこ れんこん 大根 かんぴょう ほうれん草 りんご	709	25.3	16.8	2.0	
	8	金	味噌ラーメン	○	竹輪のコロコロサラダ(小) えびチリまん(アルミ)	牛乳 豚肉 味噌 竹輪 わかめ えび	麺 油 ラード 砂糖 小麦粉 ごま 片栗粉	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ パプリカ もやし にら コーン	700	32.1	19.5	2.2	
	11	月	枝豆ご飯	○	タラのねぎソースがけ(大) 豚汁(椀)	かつお節 鶏肉 油揚げ 出汁昆布 タラ 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく 里芋	にんじん ねぎ 大根 ほうれん草 ごぼう 枝豆 しょうが えのき	665	32.8	20.1	1.8	
	12	火	ビビンバ	○	肉団子スープ(椀) ぶどうゼリー(カップ)	たまご 豚肉 大豆 豆腐 牛乳 味噌	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ 白菜 にんにく ぜんまい ぶどう	701	25.9	21.7	1.9	
	13	水	コッペパン(袋)	○	ブルーベリージャム マカロニグラタン(アルミ) 野菜スープ(椀)	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ 豆腐 ウインナー	パン マカロニ 小麦粉 バター ジャが芋 ジャム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ マッシュルーム	654	27.7	20.3	2.0	
	14	木	キムチごはん	○	春巻き(大) わかめスープ(椀) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト わかめ	米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 春巻きの皮 片栗粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ にら チンゲンサイ きくらげ	731	27.0	20.4	1.9	
	15	金	夏野菜カレー	○	豆サラダ(小) 冷凍りんご(袋)	豚肉 チーズ ヨーグルト 大豆 牛乳	米 小麦粉 バター 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ スッキーニ ナス かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご	711	21.4	21.4	1.5	
(7月の給食回数：11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)はお椀に配膳することを意味します。									百合台小学校7月の平均値	688	27.1	20.1	1.9
※「ほっと給食」実施中です。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・喫食ができるように、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

7月の給食目標

7月の給食目標は、「衛生に気をつけて食べよう」です。7月は梅雨の時期で高温多湿になることから、食材も傷みやすくなります。この時期は食中毒に特に注意したい時期です。手洗い、食材の保管などの衛生管理に気をつけ、食中毒を予防しましょう。食中毒予防の基本は、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

～食中毒予防の実践～ ①手洗い ②消費期限を確認する ③きちんと保管(冷蔵、冷凍) ④十分な加熱

