



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）	
千葉県民の 白給食	1	火	ゆかりご飯	○	鶏肉の唐揚げ(小) 生揚げの肉味噌煮(碗)	鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 かつお節	米 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん にんにく しょうが 干椎茸	778	32.9	30.2	2.3	
	2	水	ご飯	○	アジフライ(小) 豚汁(碗) ヨーグルト	アジ 豚肉 豆腐 出汁昆布 味噌 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 しょうが ほうれん草 ごぼう	722	33.1	19.8	1.8	
	3	木	きなこ揚げパン(袋)	○	いもミートグラタン(アルミ皿) 野菜スープ(碗)	きな粉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン 砂糖 油 ジャが芋 バター	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ かぶ ほうれん草 にんにく しょうが	689	25.5	28.0	2.1	
	4	金	ご飯	○	鶏肉の照焼き(小) にら玉汁(碗) オレンジゼリー(カップ)	鶏肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 たまご 牛乳	米 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にら えのき オレンジ	601	25.8	17.7	1.1	
	7	月	ご飯	○	豚肉のねぎ塩焼き(小) 味噌汁(碗)	豚肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ジャが芋	ねぎ ほうれん草 えのき レモン	541	23.6	16.3	1.6	
	8	火	切干大根ご飯	○	イカのかりん揚げ(小) 沢煮(碗)	油揚げ かつお節 出汁昆布 イカ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 里芋	にんじん 枝豆 しょうが たけのこ ごぼう みつば 切干大根	578	28.4	16.7	1.8	
	9	水	ご飯	○	大豆と三つ葉のかき揚げ(小) キムチ鍋汁(碗)	大豆 かつお節 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 白滝	にんじん 玉ねぎ みつば コーン ねぎ 白菜 枝豆 もやし えのき	608	22.9	16.6	1.8	
	10	木	セサミトースト(袋)	○	肉団子スープ(碗) フルーツパンチ(小)	豚肉 豆腐 牛乳	パン マーガリン はちみつ 砂糖 ごま サイダー 白玉餅	にんじん キャベツ ねぎ みかん 黄桃 りんご ラフランス パイン	692	20.8	24.5	1.8	
	11	金	チキンライス	○	ミートローフ(小) ポトフスープ(碗)	鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 うすらたまご ウインナー ひよこ豆	米 油 パン粉	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草 マッシュルーム	662	29.8	23.0	2.5	
	14	月	ご飯	○	サバのオレンジ煮(小) 呉汁(碗) 市川市産梨ゼリー(カップ)	サバ 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 砂糖 里芋	にんじん 大根 枝豆 ねぎ しょうが ごぼう オレンジ 梨 えのき	646	29.7	18.8	1.9	
	16	水	ご飯	○	揚げギョウザ(小) 中華風コーンスープ(碗)	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	米 ごま油 油 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ にら 白菜 コーン ほうれん草	616	20.2	21.8	1.1	
	17	木	ご飯	○	里芋メンチ(小) つみれ汁(碗)	豚肉 鶏肉 イワシ かつお節 牛乳 出汁昆布 味噌	米 里芋 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ 大根 みつば 白菜 しょうが ねぎ ごぼう	648	24.0	19.6	1.9	
	18	金	あんかけかた焼きそば	○	ホイコーロー(小) 手作り肉まん(アルミ皿)	豚肉 味噌 牛乳	めん 油 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン	853	30.6	41.3	2.4	
	21	月	カレーライス	○	シュリアンスープ(碗) りんごゼリー(カップ)	豚肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 パター 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが パセリ りんご	716	21.7	21.0	2.1	
	22	火	ご飯	○	松風焼き(小) 白玉汁(碗)	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 さとう ごま 白玉餅	にんじん 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ しょうが えのき	584	26.2	16.7	1.2	
	23	水	ご飯	○	イワシのマリネ(小) 味噌汁(碗)	イワシ 生揚げ わかめ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 オリーブオイル 砂糖 ジャが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが ピーマン 大根	642	26.1	23.4	1.8	
	24	木	焼き鳥丼	○	八宝菜(碗) カルピスゼリー(カップ)	鶏肉 海苔 豚肉 うすらたまご エビ カルピス 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 絹さや にんにく しょうが ねぎ きくらげ	696	37.4	18.6	1.7	
	25	金	冷やしきつねうどん	○	天ぷら【ちくわ、かぼちゃ】(小) ゆでとうもろこし(小) ヨーグルト	油揚げ たまご ハム かつお節 出汁昆布 ちくわ ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉	にんじん もやし きゅうり かぼちゃ とうもろこし	846	32.1	21.6	2.9	
	28	月	五目ご飯	○	赤魚の西京焼き(小) 湯葉のすまし汁(碗)	かつお節 鶏肉 油揚げ 赤魚 湯葉 豆腐 出汁昆布 牛乳	米 砂糖	にんじん ごぼう ねぎ みつば えのき 干椎茸	533	28.9	14.1	2.1	
	29	火	ガーリックチャーハン	○	鶏肉のチリソースがけ(小) わかめスープ(碗)	なると 焼き豚 たまご ベーコン 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが ねぎ	670	27.1	27.1	2.8	
	30	水	ツナコーントースト(袋)	○	ほうれん草のソテー(小) 米粉のシチュー(碗)	ツナ ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ	パン 油 バター ジャが芋 米粉	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 パセリ いんげん マッシュルーム	669	25.1	31.1	2.6	
	(6月の給食回数：21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6月の平均値	666	27.2	22.3	2.0
									栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

6月の給食目標

6月の給食目標は、「正しい食べ方をしよう」です。食事マナーは、豊かな食生活を送る上で必要不可欠で、食器の配置、箸使いなどの日本の食文化の継承という観点からもとても重要です。食事マナーは、少しずつ時間をかけながら繰り返し行うことで理解が深まり、習慣化されます。食事の時間を楽しみ時間にするために、食事の挨拶、食器の配置、箸の使い方などに気を付けて食べましょう。

