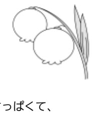
6月の予定献立表

令和5年度

給食回数　22回

きゅうしょくもくひょう
給食目標・・・ていねいに手を洗おう（て あら）

立川市立第五小学校

日 曜	パン	のみもの	こんだてめい	ざいりょうのはたらき ちからやねつになるもと（き）	ちやにくになるもと（あか）	からだのちょうしをととのえるもと（みどり）	※こんだてメモ
1 木		ぎゅうにゅう	ごはん さばのたつたあげ なすとなまあげのみそいため けんちんじる	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	いんようぎゅうにゅう さば なまあげ みそ とりにく とうふ	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	
2 金		ぎゅうにゅう	もやしごはん ジャンボしゅうまい とうがんとコーンのスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	いんようぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ とうがん とうもろこし チンゲンサイ	
5 月		ぎゅうにゅう	**はつがげんまいいりごはん** ※**ちくわのにこにこあげ** **きりぼしだいこんのごまあえ** かぶとわかめのみそしる	こめ げんまい こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	いんようぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん かぶ かぶは ねぎ	※ちくわのにこにこあげは、 ちくわのフライにあまからいソースをからめたりょうりです。
6 火		ぎゅうにゅう	わかなとゆかりのごはん **やきししゃも** **ちくぜんに**	こめ さといも あぶら さとう	いんようぎゅうにゅう ししゃも とりにく なまあげ こんぶ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんは にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう しそ	
7 水	**きなこトースト**	ぎゅうにゅう	チリビーンズ **じゃがいもとやさいのコロコロサラダ** （コーンドレッシング）	パン(にゅう) バター さとう あぶら じゃがいも	いんようぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし えだまめ （とうもろこし レモン）	
8 木		ぎゅうにゅう	※**やまさかたっしゃめし** ※**ぎせいどうふ** ※スタミナみそしる	こめ さつまいも あぶら さとう	いんようぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず とうふ たまご とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく	※やまさかたっしゃめしは、鹿児島県（かごしまけん）の きゅうしょくでよくたべられているメニューです。 「山坂達者」は、たいりょくづくりをいみしていて、よくかんでたべる ために、さつまいも・だいず・じゃこをあげてごはんにまぜています。 ※ぎせいどうふは、 とうふとやさいをいためて、たまごにまぜてやいたりょうりです。
9 金		ぎゅうにゅう	カレーうどん **おひたし** ※**とうにゅういりサーターアンダーギー**	うどん あぶら さとう でんぷん ホットケーキミックス	いんようぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	※スタミナみそしるは、 にんにくとしょうがをいれたみそしるです。ひきにくと、たっぷりの やさいがはいっています。 ※サーターアンダーギーは、 沖縄県（おきなわけん）のドーナッツです。
12 月		ぎゅうにゅう	ごはん とりにくとやさいのあげに ※ガタタン	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう トック ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく えび いか なると ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ たけのこ はくさい しいたけ	※ガタタンは、北海道（ほっかいどう）のりょうりです。 芦別市（あしべつし）でたべられているりょうりで、だんご・たけのこ・ しいたけ・ちくわ・たまごなどがはいった、とろみのついたちゅうか スープです。
13 火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ マカロニのトマトソテー とりにくとキャベツのスープ	パン(にゅう) こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	いんようぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ パセリ	
14 水		ぎゅうにゅう	※キムチクッパ ナムル さつまいものパイ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも ぎょうざのかわ	いんようぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく しょうが（はくさい にら にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが）ほうれんそう もやし だいこん りんご	※キムチクッパは、 韓国（かんこく）のりょうりで、ごはんにたまごいりスープをかけてたべます。
15 木		ぎゅうにゅう	えだまめとコーンのごはん つくねやき なすとなまあげのみそしる	こめ さとう パンこ でんぷん あぶら さといも	いんようぎゅうにゅう とりにく ひじき なまあげ みそ	えだまめ とうもろこし にんじん ごぼう れんこん ねぎ なす こまつな	
16 金		ぎゅうにゅう	チキンとまめのカレーライス こんにゃくとかいそうのサラダ （ちゅうかドレッシング） ブルーベリーゼリー	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう (あぶら ごまあぶら さとう)	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ なまクリーム かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく ブルーベリー	
19 月	(本)ココア マーブル しょくパン	ぎゅうにゅう	※スコップまめコロッケ キャベツのソテー ぶたにくとはくさいのスープ	パン(にゅう) じゃがいも あぶら さとう パンこ パスタ	いんようぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく だいず ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん とうもろこし はくさい ほうれんそう	
20 火		ぎゅうにゅう	※マーボーさいめん もやしとにらのスープ ※バレンシアオレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ あかピーマン なす たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんじん はくさい もやし にら バレンシアオレンジ	
21 水		コーヒーぎゅうにゅう	※ジャンバラヤ フライドポテト きのこのとうにゅうクリームスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	コーヒーぎゅうにゅう ウィンナー とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー はくさい エリンギ しめじ えのきたけ	※スコップまめコロッケは、 コロッケのたねにまめをまぜ、カップにわけてパンこをのせてやいたりょうり です。 ※マーボーさいめんは、 ひきにくとやさいのあんかけをちゅうかめんにかけてたべます。 ※バレンシアオレンジは、かんきつのくだものです。 ※ジャンバラヤは、 アメリカ(南部)のりょうりで、とりにくとやさいのはいったスパイシーな ごはんです。
22 木		ぎゅうにゅう	わかめごはん さかなのにんにくじょうゆやき いなかじる	こめ あぶら ごま じゃがいも	いんようぎゅうにゅう わかめ さわら あぶらあげ とうふ みそ	にんにく ねぎ だいこん さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく	
23 金		ぎゅうにゅう	ごはん ささかまのいそべあげ すきやきふうに ※バレンシアオレンジ	こめ こむぎこ あぶら さとう	いんようぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく とうふ	にんじん はくさい しらたき しいたけ ねぎ こまつな バレンシアオレンジ	※バレンシアオレンジは、かんきつのくだものです。
26 月	バターロール	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき ポテトカルボナーラ かぶとベーコンのスープ	パン(にゅう たまご) さとう でんぷん じゃがいも あぶら	いんようぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく かぶ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー かぶは	
27 火		ぎゅうにゅう	きつねごはん ※いかのさらさあげ ※だまこじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん だまこもち	いんようぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか	にんじん しょうが グリンピース ごぼう はくさい まいたけ ねぎ みつば	※いかのさらさあげは、 いかにカレーのあじをつけてあげたりょうりです。 ※だまこじるは、 ごはんをつぶし、まるめてつくっただまこもちをいれたおつゆです。
28 水	はいがパン	ぎゅうにゅう	※まかないロールキャベツ だいこんサラダ（ごまドレッシング） ようふうたまごスープ	パン(にゅう) パンこ あぶら でんぷん さとう (あぶら さとう ごま)	いんようぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん とうもろこし えだまめ きゅうり ほうれんそう トマト	※まかないロールキャベツは、 にくだねにきったキャベツをのせて、まかずにつくるロール キャベツです。
29 木		ぎゅうにゅう	ごはん あじのからあげなんばんソース かんこくふうにくじゃが	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	いんようぎゅうにゅう あじ ぶたにく	ねぎ にんじん しょうが あかピーマン たまねぎ こんにゃく にんにく えだまめ	
30 金		ぎゅうにゅう	ホイコーローどん ※サンラータン ※バレンシアオレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	キャベツ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しいたけ たけのこ バレンシアオレンジ	※サンラータンは、 中国（ちゅうごく）のりょうりで、すとらーゆがはいったすっぱくて、 からいスープです。 ※バレンシアオレンジは、かんきつのくだものです。

歯と口の健康週間

４～１０日は
「歯と口の健康週間」です。
6/5～9に、よくかむために、
『かみごたえのある献立』や
『歯を丈夫にするカルシウムの多い食品』をとりいれました。

今月の立川産
・たまねぎ　・こまつな
・キャベツ
・しいたけ（8日・12日・23日・30日）

【ほんときゅうしょくコラボメニュー】
19日　パンどろぼう

おさらがスパゲッティにこいをした？？　ナポリタンにボンゴレ、なっとうにイカスミ。どんどんでてくるおいしそうなスパゲッティ。おさらは、じぶんのちゅうもんがくるのを、いまかいまかとまっている・・・
きゅうしょくではスパゲッティミートソースをつくります。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	634kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

＊都合により献立が変更になることもあります。
＊学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

＊学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右記QRコードからアクセスしてください。

＊(本) は本と給食コラボメニューです。

<アレルギー対応方針>