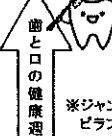


6月の予定献立表

令和4年度

バ		牛乳	給食回数 22回	給食目標・・・好き嫌いをしないで、よくかんで食べよう			立川市立第六小学校	
日	曜	ン	乳	こんだてめい	ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ
					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)	
1	水		○	ブルコギどん キャベツとくきわかめのサラダ すいか	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら ★ごま でんぶ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★きわかめ	にんにく ★りんご ねぎ ★もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし すいか	 歯を丈夫にしてくれる 牛乳・乳製品や小魚、 海そうなどを食べま しょう。
2	木		○	だいきごはん ちくわフライ かんこくふうにくじゃが ピリからきゅうり	こめ ★ごむぎこ ★パンこ さとう あぶら じゃがいも ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★ちくわ	たまねぎ ビーマン ねぎ にんにく きゅうり しらたき	
3	金	しょく	○	※カチャトーラ バターポテト キャベツソテー	★パン ★バター さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ウインナー ★とりにく	たまねぎ スツキニー パプリカ マッシュルーム トマト にんにく パセリ パジル キャベツ ほうれんそう にんじん	
6	月		○	はつがけんまいいごはん きんぴらコロケ とうふとわかめのみそしる ※かみかみえ	こめ はつがけんまい じゃがいも あぶら ★ごむぎ ★パンこ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ わかめ ★みそ こんぶ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	 ※カチャトーラは、「照焼風」という意味の イタリア料理です。とり肉をトマトとや さいで煮込みます。 ※かみかみえは、 切り歯布・切干大 根・人参・キャベツ を和えます。 ※ジャンバラヤは、少し辛い ピラフです。 6月4日から10日ま での1週間は「歯と口 の健康週間」です。か みこたえのある物、カ ルシウムやたんぱく質 を多く含む食品をたく さんとりて口の健康に 気を付けましょう。
7	火		○	※ジャンバラヤ タンダーフィッシュ クリームスープ	こめ ★バター あぶら じゃがいも ★ごむぎ	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★ウインナー ★なまクリーム ★ベーコン ★とりにく さわら	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ にんにく レモン パセリ	
8	水		○	スパゲッティナポリタン せんざりやさいのスー プチーズボール	★スパゲッティ じゃがいも さとう ★ごむぎ あぶら ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★たまご ★とうにゅう ★とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ キャベツ ほうれんそう	
9	木		○	ごもくおこわ だいきとごさかなのあげに すましじる	こめ もちこめ さとう でんぶ あぶら ★ごま ★やきふ	★ぎゅうにゅう ちくわ ★えび ★だいず かえりにぼし ★とうふ なたね	しめじ しいたけ にんじん ねぎ ごぼう さやえんどう	 よくかむと、だ液がた くさん出て、口を健 康に保てます。
10	金		○	さけとれタスのチャーハン とうふのうまに いかときゅうりのサラダ	こめ あぶら でんぶ ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★さけ ★とうふ ★うずらたまご ★ハム ★いか なたね	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しめじ しょうが きゅうり ★もやし とうもろこし	
13	月		○	ちゅうかふうたまごどん だんごじる メロン	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ★ごまあぶら しらたき	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★あぶらあげ	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい だいこん メロン	
14	火	※ビス キュイ パン	○	マカロニシチュー ツナサラダ	★パン ★ごむぎ ★バター ★マカロニ じゃがいも あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★スキムミルク ★たまご ★チーズ ★えび まぐろ ★なまクリーム ★とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	※ビスキュイパンは、パンの上に甘い生地 (ココア味)をのせて焼きます。
15	水		○	※スパイシーソースやきそば ウインタースープ スイートポテト	★ちゅうかめん ★ごむぎ あぶら さつまいも さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく ★たまご ★ウインナー ★とりにく	キャベツ ★もやし パプリカ たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ ねぎ	
16	木		○	ごはん いわしのかばやき みそしる しらたきのびりからいため	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いわし ★とうふ ★みそ ★さば	かぶ たまねぎ ごまつな ねぎ にんにく しょうが しらたき	
17	金		○	シーフードピラフ とりにくのピザふうやき アルファベットスープ	こめ ★バター ★パスタ あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とりにく ★ベーコン ★えび ★いか	にんじん たまねぎ きやいんげん マッシュルーム しめじ ビーマン にんにく キャベツ セロリ パセリ	※えび、人参、玉ねぎ、さつま芋、みつば を細かく切って衣をつけて揚げます。 バラバラに揚げた天ぷらとれを掛け て食べます。
20	月		○	※ばらしてどん あらじる フルーツこんにやく	こめ さつまいも ★ごむぎ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★たまご しらすぼし ★えび ★とりにく ★あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ みつば だいこん ねぎ なし みかん ★も ★りんご こんにやく	
21	火	ソフト フランス パン	○	ほうれんそうのキャシュ パンキンチャウダー キャベツとブロッコリーのサラダ	★パン ★バター じゃがいも あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★たまご ★さけ ★とうにゅう	ほうれんそう えのき かぼちゃ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	
22	水		○	※キャロットライス ポークストロガノフ きのこもやしのスープ	こめ ★バター ★ごむぎ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく ★とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン ★もやし しめじ ねぎ チンゲンサイ	※キャロットライスに、ポークストロガノフを かけて食べます。
23	木		○	※えだまめごはん さばのたつあげ とうがんとみそしる ちゅうかふうきんぴら	こめ もちこめ でんぶ ★ごま あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★さば ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	★えだまめ しょうが たまねぎ とうがんと ねぎ ごぼう にんじん たけのこ きやいんげん しいたけ	
24	金		○	ピピンパ はるさめスープ ※バレンシアオレンジ	こめ ★ごまあぶら ★ごま あぶら はるさめ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とりにく ★だいず	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ★もやし ねぎ みずな だいこん キャベツ ★バレンシアオレンジ	
27	月	ヨー グル ト		スパゲッティベスカートレ もやしとコンのあえもの	★スパゲッティ ★バター あぶら さとう	★のむヨーグルト ★ベーコン ★いか ★えび たこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ マッシュルーム ★もやし ほうれんそう とうもろこし	今月の立川産 ・ブロッコリー ・にんにく ・たまねぎ ・えだまめ ・キャベツ
28	火		○	わかめごはん ヘルシーハンバーグ さわかん しょうなんゴールドゼリー	こめ ★パンこ あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ ★おから ★ぶたにく わかめ ★とりにく ★あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうなんゴールド	
29	水		○	しおラーメン とりのからあげ たまごときくらげのいためもの	★ちゅうかめん ★ごまあぶら でんぶ ★ごむぎ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく かえりにぼし	★もやし キャベツ にら たまねぎ ねぎ にんじん しょうが きくらげ たけのこ	
30	木		○	ごはん いのかチリソース ナムル とうふとたまごのコンスープ	こめ でんぶ ★ごまあぶら さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★いか ★だいず ★とうふ ★とりにく	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし にんじん とうもろこし たまねぎ	

<保護者の皆様へ>

立川市では、食物アレルギーのある児童について、学校給食における食物アレルギー対応を行っています。食物アレルギーがある場合は、学校へお申し出ください。アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	616kcal	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%

※本印はアレルギー物質を含んだ食品です。今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
※都合により献立が変更になることもあります。
※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・バレンシアオレンジのみ本印をつけ
てお知らせします。
※※印は、柑橘系の果物です。