

7月の予定献立表

令和4年度

パ 牛		給食回数 16回			給食目標・・・身の回りを整えて食事をしよう			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 金	○	※たこめし ツナとやさいのマヨネーズやき みそしる	こめ マヨネーズ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ たこ ★たまご まぐろ ★とうふ ★みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー だいこん キャベツ ねぎ	※7月2日は、半夏生(はんげしょう)の日です。 田に植えた苗が「たこの足の ように、大地にしっかりと 根づきますように」と願いを 込めて半夏生の日に、たこ を食べます。夏至から数え て11日目に当たる日です。			
4 月	○	※ガバオライス(めだまやき) まめとやさいのスープに すいか	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ペーコン いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ パジル にんじん かぶ セロリ すいか				
5 火	○	ごはん さかなのあまからソースかけ じゃことピーマンのふりかけ あられじる	こめ でんぶん あぶら ★ごまあぶら さとう ★こむぎこ ★ごま	★ぎゅうにゅう メルルーサ ★とりにく ★なまあげ こんぶ ちりめんじゃこ	だいこん こねぎ にんじん トマト たまねぎ さやいんげん ピーマン				
6 水	○	マーボーライス こんにやくサラダ ※とうもろこし	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく きゅうり ★もやし キャベツ とうもろこし こんにやく				
7 木	○	こうみちキンカツ せんざりやさいソテー ※たなばたスープ	★パン ★こむぎこ ★ごまあぶら ★パンこ あぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ まぐろ	にんにく しょうが だいこん みずな ねぎ キャベツ ピーマン	※7月7日は、七夕です。天 の川にみたてたスープを 作ります。			
8 金	○	ちゅうかうごもくごはん レタスとうふだんごのスープ フルーツポンチ	こめ ★ごまあぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★えび ★あぶらあげ ★とうふ ★とりにく	しいたけ にんじん れんこん こまつな しょうが レタス しいたけ たけのこ ねぎ えのき ★もも ★りんご みかん				
11 月	○	なめし わふうハンバーグ フライドポテト にびたし	こめ ★パンこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんにく ねぎ しょうが こまつな キャベツ ★もやし にんじん	今月の立川産 ・トマト ・きゅうり ・にんにく ・しいたけ ・かぼちゃ ・とうもろこし ・ブルーベリー			
12 火	○	ごまみそうどん さつまいものかりんとうあげ きゅうりとくきわかめのいためもの	★うどん あぶら ★ごま さつまいも さとう でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ ★さばぶし ★だいた くきわかめ ★みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ごぼう きゅうり ねぎ とうもろこし				
13 水	○	チキンライス きのこいりたまごやき ポテトのミルクに	こめ ★バター さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とりにく ★たまご わかめ ★ペーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン えのき しめじ ブロッコリー とうもろこし	※ごはんに、スープをかけて 食べます。			
14 木	○	※クッパ いかのうまに メロン	こめ ★ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★いか わかめ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン メロン				
15 金	○	むぎごはん さばのねぎみそやき やさいのときあえ けんちんじる	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう さといも	★ぎゅうにゅう ★さば ★とうふ ★みそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ★もやし えのき こんにやく	※立川産の、ブルーベリーを 使ってマフィンを作ります。			
19 火	○	カレーソーススパゲッティ だいこんのサラダ ※ブルーベリーマフィン	★スパゲッティ ★バター ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★だいた ★たまご わかめ ★ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン ブルーベリー				
20 水	○	ぶたばらあんかけごはん わかめスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★とうふ	たけのこ はくさい しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく ★もやし しょうが ぶどう	※夏野菜が美味しい時期に なりました。実を食べる野 菜が多いのも特徴です。 給食では、野菜を毎日、使 用しています。夏休み中も 旬の野菜を食べてみてくだ さい。 裏面をご覧ください。			
21 木	○	しらすごはん あげだし豆腐 ちくわとやさいのみそに みかんシャーベット	こめ むぎ ★ごま でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ちくわ しらすばし ★みそ ★なまあげ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こんにやく みかん				
22 金	○	じゃがいものクリームに コーンサラダ	★パン じゃがいも ★バター ★こむぎこ あぶら さとう ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★きなこ ★なまクリーム ★とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり ★もやし とうもろこし				
25 月	○	なつやさいのカレーライス コーンスローサラダ すいか	こめ ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし すいか				

<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「ピーナツ・くるみ・アーモンド・カシューナツ」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ないくても、同一工場内で、ナ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)

今月の平均	エネルギー	たんぱくしつ
632kcal	632kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

※★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★印をつけ
てお知らせします。