



9月の予定献立表

令和4年度

パ		牛	給食回数 19回		給食目標・・・食後の過ごし方を考えよう			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)		
2	金	あ	げ	○	ハンガリアンシチュー ツナサラダ	★パン あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン いんげんまめ ★チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	今月の立川産 しいたけ キャベツ こまつな ねぎ なす シャインマスカット 
5	月			○	ぶたキムチごはん ワンタンスープ アイスクリーム	こめ ★ごまあぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★アイスクリーム	にら にんじん にんにく ★もやし たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ ねぎ	
6	火			○	しめじごはん ししゃものかおりあげ みそけんちんじる きよほう	こめ あぶら さとう ★こむぎこ ★ごま さといも こんにやく	★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ししゃも ★たまご ★とうふ ★みそ	しめじ にんじん にんにく だいこん はくさい ねぎ きよほう	
7	水			○	なすとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ かぼちゃのスコン	★スパゲッティ あぶら ★バター ★こむぎこ ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★とうにゅう	なす にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	
8	木			○	コーンピラフ ポテトオムレツ キャベツのクリームスープ	こめ ★バター あぶら じゃがいも さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ハム ★たまご ★とりにく ★とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト ズッキーニ キャベツ	※9日は「重陽(ちようよう)の節句」で別名「菊の節句」といい、古代中国では邪気をはらう菊を用いて祝う習わしがありました。菊花蒸しはひき肉に、カレー粉で色をつけたもち米をのせて蒸します。 ※十五夜 月に見立てた団子をつくります。 ※にあいは、茨城県の郷土料理で煮物の中に酢を入れます。
9	金	パ	ン	○	※きつかわし かいせんどうふ	★パン もちこめ でんぶ ★ごまあぶら あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく ★とうふ ★うずらたまご ほたて	しいたけ ねぎ しょうが 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 バインアップル	
12	月			○	ひきにくとしらたきの ビリからどん ※おつきみじる しおだれきゅうり	こめ さとう ★ごまあぶら しらたまこ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ	こねぎ にんにく しょうが しらたき かぼちゃ しいたけ だいこん ほうれんそう にんじん きゅうり	
13	火			○	ハヤシライス せんぎりやさいのスープ なし	こめ ★こむぎこ ★バター さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ほたて ★ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう なし	
14	水			○	カレーうどん ※にあい だいがくいも	★うどん さとう でんぶ あぶら さつままいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★かまぼこ ★あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん しいたけ しらたき	
15	木			○	ごはん てづくりふりかけ いかのかりんとうがらめ とうがんのみそしる シャインマスカット	こめ でんぶ あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう いか ★だいず ★とうふ さつまあげ ★みそ ひじき かつおぶし	たまねぎ とうがん こまつな にんじん えのき シャインマスカット	※インドネシア料理 ・ナシゴレン 焼きめし料理です。 ・サテアヤム ・ソトアヤム アヤムはとり肉という 意味で、サテは串焼 料理、ソトはスープと いう意味です。
16	金	し	ょ	○	ピーマンのにくづめ じゃがいものトマトに はなやさいのサラダ いちごジャム	★パン じゃがいも ★パンこ ★バター さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いんげんまめ ★たまご まぐろ	ピーマン たまねぎ とうもろこし トマト にんじん しめじ パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー いちご	
20	火			○	※ナシゴレン ※サテアヤム ※ソトアヤム フルーツヨーグルト	こめ あぶら さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★えび ★とりにく ★ぶたにく ★ヨーグルト	にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム レモン みずな ★もやし キャベツ にんじん しょうが みかん バインアップル ★もも	
21	水			○	ゆかりじゃこごはん ちくわのいそべあげ ちくぜんに りんご	こめ ★こむぎこ あぶら さといも こんにやく さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ちりめんじゃこ あおのり ちくわ	にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう ★りんご しそ	
22	木			○	チャンポンめん ※ポテトドック きゅうりのサラダ	★スパゲッティ あぶら ★ごまあぶら じゃがいも ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★えび なた ★とうにゅう ちくわ	★もやし にんじん たまねぎ キャベツ にら とうもろこし にんにく しょうが きゅうり	※ポテトドックは、蒸したじゃが芋に、衣をつけて揚げます。 ※スコッチとは、スコットランドのという意味で麦と野菜を煮込んだスープです。
26	月			○	こうやどうふのまぜごはん にくだんご もやしとコーンのあえもの ミニトマト	こめ むぎ あぶら さとう ★パンこ でんぶ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★こおりとうふ ★とりにく ★たまご ★ぶたにく ★とうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ ★もやし ほうれんそう とうもろこし トマト	
27	火			○	とうふカレーどん ちゅうかたまごスープ なし	こめ あぶら でんぶ さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★とうふ ★みそ ★とりにく くきわかめ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな なし	
28	水	ソ	フ	○	ポテトグラタン ※スコッチブros	★パン じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこ ★パンこ むぎ	★ぎゅうにゅう ★ウインナー ★とうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ かぶ にんじん ほうれんそう	
29	木			○	ごはん いかフライ ポイルキャベツ とりにくとやさいのみそに	こめ ★ごまあぶら ★こむぎこ ★パンこ あぶら こんにやく さとう	★ぎゅうにゅう ★いか ★とりにく ★がんとどき ★みそ こんぶ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	※スコッチとは、スコットランドのという意味で麦と野菜を煮込んだスープです。
30	金			○	ごはん さばのねぎみそやき なまあげのチリソースに きよほう	こめ ★ごま ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶ	★ぎゅうにゅう ★さば ★みそ ★なまあげ ★ぶたにく	ねぎ にんじん ★もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく きよほう	

<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なくても、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

たんぱくしつ

今月の平均

626kcal

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・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。