



10月の予定献立表

令和4年度

給食目標・・・好き嫌いをなく食べよう



立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 19回	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)	
3 月		○		ごもくおこわ しらすいたまごき ※どさんこじる いちごゼリー	もちごめ こめ さとう あぶら じゃがいも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご しらすばし ちくわ ★ぶたにく ★みそ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう こねぎ たまねぎ ★もやし とうもろこし こまつな いちご	※どさんこ汁は、牛乳の 入った みそ汁です。
4 火	しょう パン	○		メルルーサのトマトソース やさしいスープに てづくりあんこ	★パン さとう ★こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう あずき ★ベーコン メルルーサ いんげんまめ	しょうが にんじん かぶ たまねぎ セロリ	
5 水		○		ぎゅうどん とうとうたまごのスー プリン	こめ しらすき あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにく ★とうふ ★たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ★りんご	
6 木		○		ちゃんこうどん きりぼしだいこんのもの あべかわいも	★うどん あぶら さとう でんぶん さつまいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★いか ★なまあげ なんと ★あぶらあげ ★きなこ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ だいこん	明日の運動会に向け て、給食で応援します。 カツに勝つとつけてカツ カレー。スープには、ス タミナ満点のモロヘイヤ を使いました。
7 金		○		カツカレーライス げんきスープ うんどうかい メニュー	こめ じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく モロヘイヤ かぶ エリンギ トマト	
12 水		○		ベーコンとごぼうのピラフ タンドリーチキン ミルクスープ	こめ むぎ ★バター あぶら じゃがいも こめこ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★ヨーグルト ★とりにく ★なまクリーム	まいたけ ごぼう たまねぎ パセリ にんにく レモン ほうれんそう はくさい にんじん とうもろこし	
13 木		○		あかまいいりごはん あげざかなとやさしいのために まめとんじる ※たかお	こめ あかまい でんぶん ★ごまあぶら さとう さといも あぶら	★ぎゅうにゅう めだい ★ぶたにく ★だいず ★とうふ ★みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ たかお	※たかおは、巨峰を品種改 良したぶどうで、高尾山 が名前の由来です。
14 金	※マラ サダ	○		マカロニグラタン むぎいりやさしいスープ	★パン あぶら さとう ★バター ★マカロニ ★こむぎ ★パンこ むぎ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★えび ★とうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ かぶ にんじん	
17 月		○		さといもごはん さけのしおやき さつまじる みかん	こめ さといも ★ごま	★ぎゅうにゅう ★さけ ★とりにく ★とうふ ★みそ さつまあげ	えのき だいこん にんじん ねぎ みかん こんにゃく	
18 火		○		マーボーさいめん くきわかめ入りちゅうかスー プサターアングギー	★ちゅうかめん あぶら ★こむぎこ でんぶん ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ くきわかめ ★とりにく ★とうにゅう	たまねぎ なす たけのこ ピーマン しいたけ ねぎ しょうが ★もやし にんじん こまつな	今月の立川産 ・だいこん ・キャベツ ・こまつな ・さといも ・ねぎ ・ブロッコリー
19 水		○		キャロットライス えびソースかけ ミネストローネ	こめ あぶら ★バター ★パスタ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ハム ★えび いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ セロリ ねぎ にんにく	
20 木		○		ピピンパ トックいりわかめスープ ミックスフルーツ	こめ あぶら ★ごま さとう ★ごまあぶら トック	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★みそ わかめ ★とりにく かんてん	にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ みかん ★りんご ★もも	
21 金		○		※ジャンバラヤ ししゃものフリッター ポテトのミルクに	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ししゃも ★ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー とうもろこし	※ジャンバラヤは、少し辛い ご飯です。
24 月		○		コーンちやめし おでん からしあえ	こめ じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう さつまあげ ★うずらたまご ★はんぺん ★がんとどき なんと ちくわ ★あぶらあげ こんぶ	とうもろこし だいこん こまつな しめじ にんじん こんにゃく	
25 火		○		スパゲッティベスカトーレ かいそうサラダ スイートポテト	★スパゲッティ さとう ★バター あぶら ★ごま さつまいも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★いか ★えび たこ ぼたて ★たまご ★ベーコン ★なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり マッシュルーム	
26 水		○		ばらしてんどん ごもくみそじる みかん	こめ さつまいも あぶら ★こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	★ぎゅうにゅう ★えび ★いか ★あぶらあげ ★みそ	にんじん たまねぎ まいたけ みつば ごぼう だいこん ねぎ みかん	※タイピーエンは、五目春雨 スープです。
27 木		○		くりごはん さばのたつたあげ さわにわん みたらしだんご	こめ もちごめ くり ★こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★さば ★ぶたにく ★とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ みずな ねぎ	
28 金	バター ロール	○		ポーキンチュ じゃこいりサラダ りんご	★パン じゃがいも ★バター あぶら ★こむぎこ さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう わかめ ★ぶたにく いんげんまめ ★チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ★りんご マッシュルーム	
31 月		○		ちゅうかピラフ ※タイピーエン かぼちゃプリン	こめ あぶら さとう ★バター はるさめ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ハム ★とりにく ★いか ★とうふ なんと ★たまご ★なまクリーム	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ しょうが かぼちゃ	

<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

635kcal

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・ハルビンオレンジのみ ★印をつけてお知らせします。

