

11月の予定献立表

令和4年度



給食目標・・・はしを正しく持って、正しい姿勢で食べよう

給食回数 20回

立川市第六小学校

日 曜	パ ン 牛 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 火	○	みそうどん やきいも もやしのおえもの	★うどん さつまいも さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい ★もやし ほうれんそう とうもろこし	 (裏面をご覧ください)
2 水	ジョ ア	カレーピラフ まめあじのからあげ とうにゅうスープ	こめ じゃがいも ★バター ★こむぎこ でんぶ あぶら	★ジョア ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう まめあじ ★とりにく ★いか	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム はくさい ブロッコリー	
4 金	メロン パン	こまつなとマカロニのみそグラタン さつぱりポトフ	★パン ★マカロニ ★バター ★パンこ あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ウインナー ★チーズ いんげんまめ ★みそ	たまねぎ マッシュルーム こまつな パセリ かぶ にんじん ブロッコリー にんにく	
7 月	○	ごはん ポークストロガノフ サラダ ラフランスゼリー	こめ ★バター ★こま あぶら さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー ラフランス	
8 火	○	ごはん とりにくとだいのいためもの ワンタンスープ	こめ でんぶ さとう ★こまあぶら ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★だいず	しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にら にんにく チンゲンサイ はくさい	11月7日～9日 立川市統一の献立で3日間、 給食調査を行います。子ども たちの嗜好状況を把握し今後の 献立作成に活かすことが目 的ます。 ※浦上そぼろは、長崎県の 郷土料理です。
9 水	○	ごはん さわらのしおこうじやき あられじる ※うらかみそぼろ	こめ じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく さわら ★とりにく ★あぶらあげ わかめ さつまいも	だいこん にんじん こねぎ ごぼう しいたけ ★もやし さやいんげん いとこんにやく	
10 木	ごま きなこ トースト	じゃがいものクリームに エリンギとキャベツのソテー	★パン ★こむぎこ ★バター あぶら さとう ★ごま じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★きなこ ★なまクリーム ちくわ ★チーズ ★とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ しめじ ほうれんそう	
11 金	○	※キンパめし イカのチリソース とうふとらのスープ みかん	こめ さとう ★ごま あぶら でんぶ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★いか ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★ごりどうふ	しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが にら ★もやし みかん	
14 月	○	ちゅうかふうたまごどん ※ガタタン りんご	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら ★ごまあぶら しらたまもち	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★いか ★とうふ ★ぶたにく なた	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ★もやし きくらげ ★りんご	※キンパめしは、韓国の、 のり巻きの具材をご飯に 混ぜて作ります。 ※ガタタンは、とろみのある 具だくさんスープです。 ※ごじるは、すり潰した大豆 をみそ汁にのせたもので す。
15 火	○	とりめし さつまいものかりんとうからめ ※ごじる	こめ もちこめ あぶら さといも さとう さつまいも でんぶ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく ★あぶらあげ ★だいず ★みそ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ★えだまめ えのき はくさい ねぎ こんにやく	
16 水	ココア むしパン	たんたんクリームパスタ もやしときのこのスープ	★スパゲッティ ★バター ★こむぎこ ★ごま さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく ★たまご ★みそ	たまねぎ にんにく しょうが こねぎ ★もやし エリンギ にんじん ねぎ チンゲンサイ	
17 木	○	なめし ちくわのてんぶら よしのに ピリからきゅうり	こめ あぶら さとう でんぶ ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★なまあげ ★ぶたにく ちくわ あおのり ★いか	だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん きゅうり	
18 金	○	たちかわさんやさいのカレーライス じゃこいりサラダ りんご	こめ ★バター じゃがいも ★こむぎこ さとう あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ ★ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが ★もやし きゅうり とうもろこし ★りんご	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・さといも ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ブロッコリー ・こまつな ・にんにく
21 月	ホット ドッグ	コールスローサラダ ようふうたまごスープ	★パン あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★たまご かまぼこ ★ウインナー ★ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ ほうれんそう	
22 火	○	チンジャオロースーどん とうにゅういりチゲスープ フルーツポンチ	こめ むぎ ★ごまあぶら でんぶ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★とうにゅう ★みそ	たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぎ はくさい ★もやし しめじ にら こんにやく みかん ★もも ★りんご	
24 木	○	※あげごぼうごはん たまごやき やさいのごまおえ さつまいも	こめ さとう ★ごま あぶら ★こむぎこ さつまいも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★みそ	ごぼう たまねぎ ★もやし ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こんにやく	
25 金	○	しょうゆラーメン ポテトはるまき だいこんとみずなのサラダ	★ちゅうかめん ★ごまあぶら ★こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ なた ★ぶたにく ★さばぶし	ねぎ ★もやし ほうれんそう にんにく しょうが ピーマン にんじん みずな とうもろこし きゅうり だいこん	※ごぼうを薄く削るようにむ き、油で揚げて味付けし、 ご飯に混ぜます。 ※エンパナーダ は、アルゼン チンの家庭料 理で、たまご 入り揚げ餃子で す。
28 月	○	さつまいもごはん にくどうふ きゅうりとくわかめのごまいため りんご	こめ もちこめ さつまいも ★こむぎこ あぶら さとう ★ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ くわかめ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり とうもろこし しらたき ★りんご	
29 火	しょく パン	※エンパナーダ まめとやさいのスープ いちごジャム	★パン ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ★たまご いんげんまめ ★ぶたにく ★とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん セロリ パセリ いちご	
30 水	○	むぎごはん さわらのみそに きりたんぼじる ※はやか	こめ むぎ きりたんぼ さといも さとう	★ぎゅうにゅう さわら ★とりにく ★みそ	しょうが ごぼう まいたけ ねぎ こまつな しらたき はやか	

<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	639kcal	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。
 ※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。
 ※材料の都合により献立が変更になることもあります。