

12月の予定献立表

令和4年度



給食目標・・・みんなと協力して、準備や片付けをしよう

給食回数 16回

立川市立第六小学校

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 木		○	ごもくチャーハン はるさめサラダ ※すりみだんごスープ	こめ はるさめ あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご なると ★ハム ちくわ ★とうふ たら	にんじん こねぎ キャベツ きゅうり ★もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう	※すり身団子スープは、 たらのすり身と豆腐で 団子を作ります。
2 金		○	ごはん あげだし豆腐 じゃこピーマンのふりかけ ぐだくさんみそしる ゆずゼリー	こめ ★ごま さとう ★ごまあぶら でんぶん ★こむぎこ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ こんぶ ★なまあげ ★とりにく ★みそ	ピーマン だいこん はくさい たまねぎ にんじん こんにやく ゆず	
5 月	ソフト フランス	○	ミラノふうドリア やさしいスープに フルーツこんにやく	★パン こめ ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ぼたて ★ぶたにく	たまねぎ セロリ にんにく かぶ しょうが にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー こんにやく ★りんご ★もも なし ぶどう	
6 火		○	たきこみおこわ はたはたのからあげ さといものにも なめこととうふのみそしる	こめ もちこめ ★こむぎこ さとう でんぶん あぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ちくわ はたはた ★とうふ わかめ ★みそ	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう なめこ たまねぎ しょうが	
7 水		○	チキンピラフ いかフライ ベジタブルスープ ※みはや	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★たまご しいか ★とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン とうもろこし パセリ みはや	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・ねぎ ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ほうれんそう ・こまつな
8 木		○	ちゅうかどん しおだれきゅうり とうふとたまごのコーンスープ りんご	こめ むぎ でんぶん ★ごまあぶら さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご しいか ★ぶたにく なると ★とうふ ★とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが きくらげ ねぎ とうもろこし きゅうり にんにく ★りんご	
9 金		○	カレーソーススパゲッティ せんぎりやさしいスープ オレンジむしパン	★スパゲッティ ★バター ★こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★スキムミルク ★だいず ★チーズ ★ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう みかん	
12 月		○	ごはん しせん豆腐 ナムル だいがくいも	こめ あぶら でんぶん ★ごまあぶら さつまいも ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ	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 ほうれんそう にんにく ★もやし ねぎ	
13 火	しろ パン	○	※シュクメルリ きのこマカロニソテー ※てづくりいちごソース	★パン ★バター さつまいも ★こむぎこ ★マカロニ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★とうにゅう ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく エリンギ しめじ えのき パセリ いちご レモン	※シュクメルリ は、ジョージア の郷土料理で、 鶏肉をガーリック ソースで煮込み み牛乳を加えて 作ります。
14 水		○	ブルコギどん はくさいのスープ とうにゅうあんにんフルーツ	こめ むぎ はちみつ あぶら さとう ★ごまあぶら ★ごま でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★みそ ★とうにゅう	にんにく ねぎ ★もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい エリンギ チンゲンサイ ★もも ★りんご ぶどう	
15 木		○	トマトベベロンチーノ ※スイートポテトドッグ キャベツのクリームスープ	★スパゲッティ ★バター あぶら さつまいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★とりにく	にんにく エリンギ ピーマン たまねぎ トマト キャベツ にんじん	
16 金		○	※けいはん さかなのホイールむし ごもくまめ	こめ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご メルルーサ ★とりにく こんぶ ★だいず	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん こねぎ しょうが たまねぎ えのき しめじ レモン ピーマン ごぼう こんにやく	
19 月		○	ぶたにくごぼうごはん いそあえ かきたまじる ※ゆめオレンジ	こめ むぎ ★ごま でんぶん さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご かまぼこ ★ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ わかめ	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう しいたけ ねぎ はくさい ★もやし しらたき ゆめオレンジ	※ロクチキは、給食室 で考えたフライドチキ ンです。
20 火	ヨー グル ト		チリビーンズライス オムレツ コーンポタージュスープ	こめ ★バター ★こむぎこ こめ あぶら	★のむヨーグルト ★だいず ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム★とうにゅう ★たまご いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ しょうが セロリ トマト ほうれんそう とうもろこし	
21 水	チーズ パン	○	※ロクチキ ツナサラダ アルファベットスープ シューアイス	★パン ★パンこ ★ごまあぶら こめこ ★こむぎこ でんぶん ★パスタ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★とりにく ★ハム まぐろ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん セロリ パセリ	
22 木		○	ゆかりごはん さわらのゆずみそやき けんちんじる ※とうじだんご	こめ さといも じゃがいも でんぶん ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう さわら ★とうふ ★みそ	しそ ゆず ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな かぼちゃ こんにやく	

今月の立川産

- ・はくさい
- ・しいたけ
- ・ねぎ
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・ほうれんそう
- ・こまつな

※シュクメルリ

は、ジョージア
の郷土料理で、
鶏肉をガーリック
ソースで煮込み
み牛乳を加えて
作ります。

※いちごを使って、ソース

を作り、パンに付けて
食べます。

※スイートポテトドッグは、

アメリカンドッグの衣に
さつま芋を付けて、揚
げます。

※けいはん(鶏飯)は、

奄美大島を代表する
郷土料理です。給食
では、混ぜご飯に、だ
し汁をかけて食べます。



※ロクチキは、給食室

で考えたフライドチキ
ンです。

※22日は、冬至です。

ゆずとかぼちゃを使っ
たメニューで健康を願
います。

中学年(3・4年生)

エネルギー

たんぱくしつ

今月の平均

652kcal

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%

<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。

※★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。
※都合により献立が変更になることもあります。
※☺印は、柑橘系の果物です。