



9月の予定献立表

令和3年度

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	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)	
2 木		○		チャブチェどん もずくのスープ みかんシャーベット	こめ はるさめ さとう あぶら ★ごま ★ごまあぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにく もずく ★とうふ	たまねぎ チンゲンサイ ビーマン しょうが にんにく きくらげ ねぎ にんじん さやえんどう みかん	※スコッチとは、スコットラ ンドのという意味で美と 野菜を煮込んだスープ です。
3 金	ソフト フランス	○		ポテトグラタン ※スコッチブロス	★パン じゃがいも ★バター むぎ あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ウインナー ★チーズ ★とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ パセリ にんじん ほうれんそう	
6 月		○		きんぴらごはん ※おびてん みそけんちんじる きよほう	こめ ★ごま あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん さといも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★たら ★いわし ★とうふ ★みそ ★とうふ ★あぶらあげ	ごぼう にんじん ★えだまめ しょうが だいこん はくさい ねぎ しらたき きよほう	
7 火		○		なすとトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスクーン	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とうにゅう ★ぶたにく	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 水		○		ごもくおこわ ちくわのいそあげ ちくぜんに りんご	もちこめ こめ さとう ★こむぎこ あぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★えび ★たまご ★あぶらあげ ちくわ あおのり ★とりにく	しめじ にんじん れんこん ★えだまめ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう こんにゃく ★りんご	※おびてんとは、宮崎県日 南市の郷土料理で、魚 のすり身と豆腐を混ぜ、 油で揚げたものです。
9 木	バイン ロール	○		※きつかわし かいせんどうふ	★パン でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★うずらたまご ★とうふ ★ぶたにく 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	
10 金		○		カレーうどん ※にあい だいがくいも	★うどん さとう でんぶん あぶら ★ごま さつまいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ ★あぶらあげ こんぶ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ だいこん しいたけ しらたき	
13 月		○		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 あぶら ★バター ★こむぎこ じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ハム ★とりにく	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	
14 火	しょう パン	○		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	★パン ★パンこ ★バター さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご まぐろ いんげんまめ	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	※9日は「重陽(ちやうよう) 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。 ※にあいは、茨城県の郷 土料理で煮物の中に酢 を入れます。
15 水		○		ごはん いかのかりんとうがらめ とうがんとみそする ひじきのふりかけ	こめ でんぶん あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ★いか ★だいたい ★とうふ さつまいも ★みそ ひじき	たまねぎ とうがん こまつな にんじん しいたけ	
16 木		○		ジャージャーめん トマトいりサンラータン なし	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ ★みそ ★ぶたにく ★ハム わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが えのき トマト トウモロコシ なし	
17 金		○		ハヤシライス せんざりやさいのスープ シークワサーゼリー	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	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 シークワサー	
21 火		○		ひきにくとしらたきのピリからどん ※おつきみじゅうり しおだれきゅうり	こめ ★ごまあぶら しらたまこ ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく こんぶ ★あぶらあげ	ごねぎ にんにく しょうが かぼちゃ しいたけ だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう しらたき	※十五夜 月に見立てた、団子をつ くります。 ※ナシゴレンは、インドネ シアの焼きめし料理で す。 ※ソトアヤムは、インドネ シアの料理でスパイス を多く使った、とり肉の スープです。 ※ポテトドックは、蒸した じゃが芋に、衣をつけて 揚げます。
22 水		○		※ナシゴレン にぎすのからあげ ※ソトアヤム フルーツヨーグルト	こめ あぶら こめこ さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ヨーグルト ★えび ★ベーコン にぎす	にんにく ビーマン たまねぎ マッシュルーム 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	
24 金		○		チャンポンめん ※ポテトドック いかときゅうりのサラダ	★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 なた ★ぶたにく たこ ★えび ★とうにゅう ★いか	★もやし にんじん たまねぎ キャベツ なら とうもろこし にんにく しょうが きゅうり	
27 月		○		こやどうふのそぼろごはん さかなのあまからソースかけ もやしとコーンのあえもの	こめ むぎ 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 ★こおりとうふ ★とりにく メルルーサ こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ ごねぎ ★もやし ほうれんそう とうもろこし しょうが	
28 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 でんぶん さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご ★ぶたにく ★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	学校給食の実施に当たり ましては、文部科学省の通 知を受け新型コロナウイルス 感染症防止のため、本市と して給食時に配慮しやすい 献立としています。感染状 況により、献立変更が変更 になることもあります。
29 水		○		ゆかりじゃこごはん 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 ★パンこ ★ごまあぶら さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★いか ちりめんじゃこ ★とりにく ★がんもどき ★みそ こんぶ	しそ 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 こんにゃく	
30 木		○		ごはん さばのねぎみそやき なまあげのチリソースに ピオーネ	こめ ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	★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 にんにく しょうが ピオーネ	

今月の立川産

- ・じゃがいも
- ・しいたけ
- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・なし



※十五夜
月に見立てた、団子をつ
くります。

※ナシゴレンは、インドネ
シアの焼きめし料理で
す。

※ソトアヤムは、インドネ
シアの料理でスパイス
を多く使った、とり肉の
スープです。

※ポテトドックは、蒸した
じゃが芋に、衣をつけて
揚げます。

学校給食の実施に当たり
ましては、文部科学省の通
知を受け新型コロナウイルス
感染症防止のため、本市と
して給食時に配慮しやすい
献立としています。感染状
況により、献立変更が変更
になることもあります。

学校給食課

<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

623kcal

摂取エネルギー全体の

16%

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。

※相模原(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・パルシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。