

11月の予定献立表

令和3年度

牛乳		給食回数 20回			給食目標・・・はしを正しく持って、正しい姿勢で食べよう			立川市立第六小学校	
曜日	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 とのえるもと(みどり)				
1月	ごまきなトースト	○	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 ★バター ★ごま さとう ★じゃがいも ★ごむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★きなこ ★なまクリーム ★とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ ほうれんそう	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 ・こまつな ・ブロッコリー ・ピーツ ・ほうれんそう		
2火	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 ★バター でんぶ ★ごむぎこ あぶら ★じゃがいも	★ジョア ★ぎゅうにゅう ★きゅうにゅう ★いか ★とりにく まめあじ ★とうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい マッシュルーム ブロッコリー			
4木	○	○	ちゅうかうたまごどん ※ガタタン フルーツかんてん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ★ごまあぶら しらたまも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★いか なると ★とうふ かんてん	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 みかん ★りんご こんにやく			
5金	○	○	さつまいもごはん にくどうふ きゅうりとくきわかめのいためもの りんご	こめ もちこめ さつまいも さとう ★ごむぎこ あぶら ★ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ くきわかめ	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 ★りんご しらたき	※ガタタンは、とろみの ある具だくさんスープ です。 		
8月	○	○	たんたんクリームスパゲッティ もやしときのこのスープ ※ポシチンあしたばドーナツ	★スパゲッティ ★バター ★ごま あぶら ★ごむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★とうにゅう ★ぶたにく ★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 あしたば			
9火	○	○	ガーリックライス ※ポシチン だいこんとみずなのサラダ みかん	こめ もちむぎ ★バター ★じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん えのき とうもろこし さやいんげん にんにく セロリ みずな キャベツ マッシュルーム ピーツ パセリ トマト だいこん みかん			
10水	○	○	とりめし ※ごじる さつまいものかりんとうからめ	こめ もちこめ さといも あぶら さつまいも さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★みそ	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ はくさい ★えだまめ えのき ねぎ こんにやく	※ごじるは、すり潰した 大豆をみそ汁にいれ たものです。 ※エンバナーダは、アル ゼンチンの家庭料理 で、たまご入り揚げ 子です。		
11木	○	○	ひじきチャーハン とうふナゲット こめこのスープ	こめ でんぶ こめこめ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ひじき ★とりにく ★とうふ	にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ しょうが ★もやし チンゲンサイ			
12金	セサミ	○	※エンバナーダ まめとやさいのスープ いちごジャム	★パン ★ごむぎこ ★ごま あぶら	★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ★とりにく ★たまご いんげんまめ ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★みそ	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			
15月	○	○	ごはん ボークストロガノフ ごぼうサラダ	こめ ★バター あぶら さとう ★ごま ★ごむぎこ	★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 だいこん きゅうり ごぼう	11月15日～17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 的です。 ※浦上そばろは、長崎県 の郷土料理です。		
16火	○	○	ごはん とりにくとお揚げだいのいためもの ワンタンスープ	こめ でんぶ あぶら さとう ★ごまあぶら ★ごむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★とりにく	しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ねぎ チンゲンサイ はくさい			
17水	○	○	ごはん さけのしおこうじやき あらじき ※うらかみそぼろ	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう	★ぎゅうにゅう ★さけ ★ぶたにく ★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			
18木	○	○	みそうどん やきいも もやしのあえもの ラフランスゼリー	★うどん さつまいも ★ぶたにく あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく こんぶ ★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 はくさい ★もやし ほうれんそう とうもろこし ねぎ なし	※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。		
19金	○	○	※キンパめし いかのチリソース とうふとにらのスープ	こめ ★ごまあぶら あぶら ★ごま さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぎゅうにゅう ★こおりとうふ ★いか ★とうふ	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			
22月	○	○	ドライカレーライス じゃこいりサラダ ※はやか	こめ ★バター ★ごむぎこ さとう ★ごまあぶら あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ちりめんじゃこ ★ぶたにく わかめ ★だいず	たまねぎ ごぼう にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はやか			
24水	○	○	あずきごはん ※さつまいもてんぷら よしのに ピリからきゅうり	こめ さつまいも あぶら ★ごむぎこ さとう でんぶ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご あずき ★ぶたにく ★いか ★なまあげ	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	読書週間第二弾 24日と29日のメニュー は、図書コラボメニュー です。 ※裏面をご覧ください。		
25木	くろざとう	○	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 ★バター ★マカロニ あぶら ★ごむぎこ ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★みそ ★なまクリーム ★とうにゅう ★チーズ いんげんまめ ★ウインナー ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム こまつな パセリ にんじん かぶ にんにく ブロッコリー			
26金	○	○	チンジャオロースーどん とうにゅういりチゲスープ	こめ むぎ ★ごまあぶら あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★みそ ★とうにゅう	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			
29月	○	○	あげごぼうごはん ※たまごやき かんこくふうにくじゃが	こめ ★ごむぎこ ★ごま あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★とりにく	ごぼう たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しらたき	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、急遽献立が変更 になることもあります。 学校給食課		
30火	○	○	はつがげんまいいりごはん きわらのみそに きりたんぽぼろ りんご	こめ はつがげんまい きりたんぽ さといも さとう	★ぎゅうにゅう さくら ★みそ ★とりにく	しょうが ごぼう しいたけ こまつな ★りんご しらたき			

<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、加工食品の場合、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

627kcal

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%