



11月の予定献立表

令和2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

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)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
2月		○		だいずいりわかめごはん さけのタルタルやき こまつなさとといものみそしる フルーツかんてん	こめ ★ごま マヨネーズ さとといも	★ぎゅうにゅう★あぶらあげ ★なまクリーム★さばふし ★チーズ★だいず★さけ★みそ ★たまご わかめ かんてん	たまねぎ パセリ だいこん なめこ ねぎ こまつな みかん ★りんご ぶどう	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・さとといも ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ブロッコリー ・こまつな ・ほうれんそう
4水	ソフト フランス	○		まめあじのエスカベッシュ ほうれんそうとコーンのソテー パンキンチャウダー	★パン でんぶん ★こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム まめあじ ★ベーコン ★とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ パセリ にんにく ほうれんそう セロリ キャベツ かぼちゃ とうもろこし	
5木		○		たんたんクリームスパゲッティ はなやさいのサラダ アップルケーキ	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム ★たまご ★チーズ ★とうにゅう★みそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー こねぎ にんじん ★りんご レモン	
6金		○		さつまいもごはん とうふのうまに はるさめのいためもの みかん	こめ もちこめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ★ごまあぶら はるさめ	★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ★とうふ ★えび ★ハム	たけのこ にんじん チンゲンサイ しめじ はくさい たまねぎ しょうが とうもろこし ★もやし こねぎ みかん	※ガレットは、じゃがいも を潰し、円めて焼いた ものです。 ※ごじるは、すり潰した 大豆をみそ汁にいれ たものです。 ※ガタタンは、とろみの ある具だくさんスープ です。
9月		○		エビピラフ ※ハムとじゃがいものガレット はくさいのクリームスープ	こめ ★パンこ ★バター あぶら じゃがいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★えび ★なまクリーム ★みそ ★ハム ★とりにく	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム はくさい ブロッコリー	
10火		○		とりめし いかのかりんあげ ※ごじる りんご	こめ もちこめ さとう でんぶん あぶら さとといも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★あぶらあげ ★だいず ★とりにく ★みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ はくさい しょうが えのき ねぎ ★りんご	
11水	くろ ざとう	○		こまつなとわかめのみそがら まめとやさいのスープに	★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 ★ベーコン ★チーズ ★みそ いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム こまつな パセリ にんじん かぶ とうもろこし セロリ	※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。
12木		○		ちゅうかうたまたごどん ※ガタタン シークワサーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら ★ごまあぶら でんぶん しらたまもち	★ぎゅうにゅう なんと ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★いか ★とうふ	しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ★もやし きくらげ シークワサー	
13金		コー ヒー	70しゅうねん おいおいメニュー	せきはん とりてん すましじる こうはくなます	こめ もちこめ ★ごま さとう ★ごまあぶら ★やきふ ★こむぎこ でんぶん	★コーヒーぎゅうにゅう ★たまご ささげ ★とりにく ★とうふ ★かまぼこ	にんにく ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん れんこん	
16月		○		ひじきチャーハン とうふナゲット こめこめのスープ みかん	こめ でんぶん あぶら さとう こめこめん	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ ★とりにく ひじき	にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ しょうが ★もやし きくらげ チンゲンサイ みかん	※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。
17火	バター ロール	○		ポークシチュー コールスローサラダ ミックスフルーツ	★パン ★こむぎこ ★バター さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく みかん バインアップル ★りんご	
18水		○		※あげごぼろごはん さけのしおやき ゆかりあえ やさしいのもの	こめ ★こむぎこ あぶら さとう ★ごま さといも	★ぎゅうにゅう ★さけ ★なまあげ ★とりにく	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ しそ にんじん たけのこ いんげん しいたけ さやいんげん	
19木		○		ドライカレー わかめサラダ りんご	こめ ★こむぎこ あぶら ★バター じゃがいも さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★だいず ★ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが きゅうり とうもろこし ★りんご	※はくさいは、柑橘系 の果物です。
20金	ピザ トースト	○		ポトフ エリンギとキャベツのソテー	★パン じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★チーズ まぐろ ★ウインナー ★ぶたにく	たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぶ ねぎ パセリ ほうれんそう エリンギ キャベツ にんじん セロリ	
24火		○		ちゅうふうごもごごはん いかのチリソース さとうたまごのスープ ※はくさい	こめ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ ★いか	しいたけ にんじん れんこん こまつな ねぎ にんにく しょうが にら ★もやし はくさい	
25水		○		みそうどん やきいも もやしのあえもの しょうなんゴールドゼリー	★うどん さつまいも さとう あぶら	★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	※エンバナーダ は、アルゼン チンの家庭料 理で、たまご 入り揚げ餃子で す。
26木	メロン	○		※エンバナーダ コーンポタージュスープ じゃこいりサラダ	★パン ★こむぎこ ★バター あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム ★うずらたまご ★たまご ★ぎゅうにゅう ★とりにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ ピーマン にんにく とうもろこし パセリ キャベツ にんじん きゅうり ★えだまめ	
27金		○		キャロットライスえびソースかけ ミネストローネ ブルーベリーマフィン	こめ ★こむぎこ ★バター あぶら ★バスタ さとう	★ぎゅうにゅう ★えび ★なまクリーム ★ベーコン ★たまご いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ セロリ ねぎ にんにく レモン ブルーベリー	
30月		○		はつがげんまいいりごはん さわらのみそに きりたんぽじる りんご	こめ げんまい きりたんぽ さとといも さとう	★ぎゅうにゅう さわら ★みそ ★とりにく	しょうが ごぼう まいたけ ねぎ こまつな しらたき ★りんご	

<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)

今月の平均

エネルギー

660kcal

国の基準

650kcal

たんぱくしつ

摂取エネルギー全体の

15%

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。