

1月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 16回 献立に関心をもって食べよう				こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			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)	
8木	ごはん さつまいものかきあげ たづくり しらたまもちのぞうに	こめ さつまいも こむぎこ でんぱん あぶら ごま さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう いか にぼし とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	【給食開始日】 8日(木) 松中小・新生小 9日(金) 第九小・第十小・若葉台小 注目!ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～ 今月は 白菜 今月は、 「はらばあちゃんのなぞなぞ」 という絵本から「さつまいも蒸し パン」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。 小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 13日 幸小 6-1 21日 西砂小 6-4 23日 第九小 6-1 の6年生が考えた献立です。 ↑このマークが目印です	
9金	☆みそラーメン なまあげとこんにやくのいために さつまいもむしパン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし こんにやく		
13火	うめわかめごはん とりにくのからあげ ひじきのもの やさしいたつぷりとんじる	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく ねぎ こまつな		
14水	ごはん さばのねぎみそやき ごぼうのいためもの あられじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう だいこん こねぎ		
15木	こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウィンナーのスープ	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう		
16金	☆てづくりメロンパン とうにゅうクリームシチュー ツナとほうれんそうのソテー	まるパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん もやし		
19月	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ		
20火	☆マーボーどん もやしのいためもの ☆フルーツポンチ	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら りんごゼリー ぶどうゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし にら とうもろこし もも		
21水	ごはん さけのキャッパやき にんじんしりしり とんじる	こめ パター マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく		
22木	☆ナン ☆バターチキンカレー カラフルソテー	ナン パター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ヨーグルト とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし		
23金	しめじのごもくたきこみごはん わふうとうふハンバーグ かぼちゃのにも こづゆ※	こめ あぶら さとう パンこ でんぱん ふ さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ほたて	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ さやいんげん		
26月	たちかわやさいのあんかけごはん トックいりわかめスープ デコボン	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう えび いか うずらたまご ぶたにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが デコボン		
27火	あしたばパン チキンとブロッコリーのグラタン うどいりやさいサラダ	あしたばパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー うど だいこん にんじん とうもろこし えだまめ		
28水	ごはん てづくりひじきふりかけ まめあじのなんばんづけ ぶたにくとだいこんのもの	こめ ごま さとう でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あじ ぶたにく	ねぎ にんじん しょうが だいこん さやえんどう		
29木	かわりミートソースのスパゲッティ キャベツとさつまいものサラダ とうふドーナッツ	スパゲッティ あぶら こめこ さとう さつまいも コーンクリームドレッシング ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー		
30金	うどいりたまごどん はくさいとあぶらあげのみそしる みかんゼリー	こめ でんぱん さとう さといも みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ うど にんじん こねぎ はくさい ねぎ		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

各学校の6年生のリクエストを
★マークで示しています。
来月もお楽しみに♪

今月のリクエスト給食

☆みそラーメン…若葉台小
☆手作りメロンパン…柏小
☆マーボー丼…松中小
☆フルーツポンチ…幸小
☆ナンとバターチキンカレー…第九小

～ 白衣について ～
お子様が給食当番を担当した場合、
週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。
洗濯をして、翌週持たせてください。
香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤に
ご配慮いただけますようお願いいたします。
アイロンがけは必須ではありません。
ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。



今月の立川産

こまつな
にんじん
うど
キャベツ
だいこん
ねぎ