


学校給食に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防止のため、本市として給食時に配膳しやすい献立としています。通常よりエネルギーたんぱく質等の栄養価が低くなっておりませんが、感染を防止するための対応となりますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

9月の予定献立表

令和2年度

パ		給食回数 20回	給食目標・・・正しい姿勢でよくかんで食べましょう			立川市立第五小学校
牛	乳		きゅうしょくもくひょう	ただ	しせい	
日	曜	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のえるもと(みどり)	
1	火	まめいりドライカレー とうがんのサラダ(わふうドレッシング) パインゼリー	こめ あぶら ★こむぎこ ★バター (あぶら さとう でんぶん) (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★だいたい ★ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが ビーマン あかビーマン セロリー たまねぎ にんじん とうがん キャベツ きゅうり とうもろこし (しそうめ) (パインアップル シークワーサー)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 今月の立川産 ・キャベツ ・ねぎ ・しいたけ ・ブルーベリー </div> 
2	水	スパゲッティナポリタン とうにゅうスープ	★コッペパン ★バター ★スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★ウィンナー ★とりにく ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン プロッコリー はくさい エリンギ	
3	木	えびピラフ さわらのカレームニエル やさしいスープ ※シャインマスカット	こめ むぎ あぶら ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★えび ★ベーコン さわら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース にんにく キャベツ しめじ セロリー パセリ ぶどう	※シャインマスカットはかわごとたべられるぶどうです ひとり2つぶです
4	金	※キムチクッパ なまあげとこんにやくのために ブルーベリーケーキ	こめ あぶら ★ごまあぶら こんにやく ★バター ★ホットケーキミックス ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★なまあげ ★チーズ	たまねぎ ★もやし にんじん なら ねぎ にんにく しょうが (はくさい) にら にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが) こんにやく レモン ブルーベリー	※キムチクッパはかんこくのりよりです こんにやくにスープをかけて食べます
7	月	あげ パン グリーンシチュー あおだいずとやさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	★コッペパン あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ ★バター (あぶら さとう でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ウィンナー ★あおだいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ (たまねぎ あかビーマン)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【ほんときゅうしょくメニュー】 7日 ルドルフとイッパイアッテナ だいすきなりえちゃんときぶでくろルドルフはある ひょうきょうよりトラックにまよいこんでしまい、とう きょうへ！ルドルフはぶじにきふにかえることができ るか？きゅうしょくではほんにとうじょうする“きゅう しょくしつこのグリーンシチュー”をつくりまします。 </div>
8	火	ごはん ムロアジのメンチカツ いななじる ※ながのパープル	こめ ★パンこ ★こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	★いんようぎゅうにゅう あじ ★とりにく ★なまあげ ★みそ	たまねぎ にんにく ねぎ だいこん さやいんげん にんじん ごぼう ぶどう	※ながのパープルはかわごとたべられるぶどうです ひとり2つぶです
9	水	ほうとううどん ※きつかわし きくりにびたし	★うどん あぶら さとう もちこめ でんぶん ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ちりめんじゃこ ★あぶらあげ ★みそ ★おから かつおぶし	しょうが にんにく はくさい にんじん ごぼう かぼちゃ しめじ こまつな ねぎ しいたけ キャベツ きく	※9月9日は重陽(ちようよう)のせつくです。 「きくのせつく」ともいわれ、きくをたべるふうしゅう があります。きつかわしはにだんこにもちこめをまぶ してきくのはなにみたりよりです。にびたしには きくのはなをいれてみたり。
10	木	【せかいのりょうり】 メキシカンピラフ ※うみとりのキッシュ ソパベルデ (とうもろこしとまめのスープ)	こめ むぎ あぶら ★バター ★マヨネーズ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう ★たまご ★チーズ いんげんまめ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく パセリ トマト しめじ エリンギ しいたけ ほうれんそう とうもろこし セロリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【せかいのりょうり】 10日 メキシコ メキシコのりょうりといえば、タコスやチリコン カンがゆめいですが、きゅうしょくでは、メキ シカンピラフとソパベルデ(とうもろこしとまめ のスープ)をだします。 </div>
11	金	はつがげんまいりごはん ※きびなごのからあげ かんこくふうにくじゃが	こめ げんまい さとう でんぶん ★こむぎこ あぶら じゃがいも ★ごま	★いんようぎゅうにゅう きびなご ★ぶたにく ★みそ	にんじん あかビーマン たまねぎ ねぎ にんにく こまつな こんにやく	※うみとりのキッシュはぎよかいとこののはいつた キッシュです ※きびなごは 1,2年生 2び 3~6年生 3び です。
14	月	※スコップコロッケ ふうようたまごスープ	★クロワッサン じゃがいも あぶら さとう ★パンこ でんぶん	★コーヒーぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン ★たまご	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリー にんじん ほうれんそう	※スコップコロッケはカップにコロッケのたねをいれて パンこをかけてやいたりよりです
15	火	わかめごはん さけのしょうがやき とんじる ※シャインマスカット	こめ あぶら ★ごま じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう わかめ ★さけ ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく シャインマスカット	※シャインマスカットはかわごとたべられるぶどうです ひとり2つぶです
16	水	やさしいスープに フルーツかんでん	★ホットケーキミックス あぶら ★パンこ じゃがいも (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★ウィンナー ★とうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★とりにく かんてん	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリー さやいんげん みかん ★りんご もも ようなし	
17	木	※やまさかたつしやめし ※きせいでんぶ わかめとじゃがいものみそしる	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ★ごま じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう にぼし ★だいず ★とうふ ★たまご ★とりにく ★あぶらあげ わかめ ★みそ	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	※やまさかたつしやめしはかごしまけんのきゅうしょくよくよくたべられ るメニューです。「山坂連者」はたいりよくつくりをいみて いて、よかんたべるためにさつまいも、だいず、にぼしをあげて はんにまぜまします ※きせいでんぶはとうふとやさしいをいれてたまごにまぜてやいたり よりです
18	金	※ハンガリアンシチュー れんこんチップいりサラダ (ちゅうかドレッシング)	★しょくパン さとう ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ (★ごまあぶら あぶら さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン トマト しょうが にんにく パセリ キャベツ プロッコリー きゅうり とうもろこし れんこん	※ハンガリアンシチューはにくとやさしいをにこんだりよ うりです こうしんりょうがはいりカレーシチューのようなあじ です
23	水	みそラーメン ※たこあげボール	★ちゅうかめん ★こむぎこ あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ たこ ★たまご あおのり	★もやし たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし しいたけ にんにく しょうが キャベツ	※たこあげボールはたこやきのたねをあげてソースをか らめたりよりです ひとり2つぶです
24	木	とりめし てんぶら(えび・さつまいも) トマトいりわふうスープ ※ながのパープル	こめ もちこめ あぶら さとう さつまいも ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★えび ★たまご	ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう たまねぎ ねぎ トマト ほうれんそう ぶどう	※ながのパープルはかわごとたべられるぶどうです ひとり2つぶです
25	金	※ソースやきめし ジャンボむしぎょうぎ(すじょうゆ) くわわかめいりちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら ★ぎょうぎのかわ さとう ★ごまあぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウィンナー ★とりにく わかめ	キャベツ にんじん ビーマン とうもろこし しいたけ なら しょうが にんにく ★もやし チンゲンサイ たまねぎ ねぎ こまつな	※ソースやきめしはごはんをウインナーとやさしいをい れてソースであじつけたりよりです
28	月	めだいのそぼろごはん にくとうふ さつまいものパイ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ★ぎょうぎのかわ	★いんようぎゅうにゅう めだい ★みそ ★とうふ ★ぶたにく	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ こんにやく さやえんどう パインアップル	
29	火	やきおにぎり(みそ) あげさかなのうまに しらたきなどいこんのピリからいため	こめ あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★みそ ★さけ ★ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん こねぎ にんにく しょうが こんにやく	
30	水	えびチャーハン とうふだんごのスープ かきごおり(ぶどう)	こめ むぎ あぶら でんぶん ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★えび ★ハム ★たまご ★とうふ ★とりにく	にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげ はくさい (ぶどう りんご パインアップル)	

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
 今まで食べたことが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
 ・パ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。
 *献立表記について・・・教室に掲示するため、1年生でも読めるように
 「ひらがな」表記になっています。
 * は本と給食コラボメニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	634kcal	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「ビーナッツくるみ・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。