

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症防止のため、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。

10月の予定献立表

令和2年度

パ		牛		給食回数 21回			給食目標・・・手ぎわよく、配膳し易く			立川市立第五小学校	
日	曜	ン	乳	給食メニュー			ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ	
				こんだてめい	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)				
1	木		○	ゆかりとえだまめのごはん ※にぎすのこめこあげ ※いものこじる みかん	こめ こめこ あぶら さといも	★いんようぎゅうにゅう にぎす ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	★えだまめ だいこん にんじん ねぎ こんにやく しそ みかん	※10月1日はじゅうごや(十五夜)です。 十五夜には、『さといも』がそなえられることから 「いもめいげつ(芋名月)」ともいわれています。 きゅうしよくは、さといもをつかつたいものこじる をだします。			
2	金	トマト	○	おさかなハンバーグ(フライドポテト) きのこのとうりゅうクリームスープ	★トマトパン でんぶん じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ (でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう たら たい ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★とりにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム しいたけ しめじ エリンギ とうもろこし パセリ	※にぎすは 1・2ねん 2び 3〜6ねん 3び です。			
6	火		○	カレーライス ひじきとやさいのサラダ (わふうドレッシング) りんごゼリー	こめ じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター (さとう でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし (しそ うめ) ★りんご	【ほんときゅうしよくコロポメメニュー】 6日 給食番長(きゅうしよくばんちょう) きゅうしよくばんちょうひきいる1ねん2くみにはゅう がくいらい、まだいちどもちゃんときゅうしよく をたべていません。おこったきゅうしよくのせんせい たちがいえてしまいいい...きゅうしよくでは ほんにとじょうする「カレーライスとひじきのサラダ」 をつくります。			
7	水		○	※スコップキャベツメンチ かぶとベーコンのスープ	★ヨーグルトパン ★パンこ あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん セロリー かぶは とうもろこし	※スコップメンチカツは、カップにメンチカツのたね をいれて、パンこをかけてやいたりよりです。			
8	木		○	しめじごはん さばのたつたあげ さわにわん りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★さば ★ぶたにく	しめじ にんじん グリンピース しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう ★りんご	※スコップメンチカツは、カップにメンチカツのたね をいれて、パンこをかけてやいたりよりです。			
9	金		○	マーボー豆腐どん もやしとにらのスープ チーズケーキ	こめ あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん ★ホットケーキミックス	★いんようぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★だいた ★みそ ★とりにく ★チーズ ★たまご ★なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが にんにく きくらげ ★もやし にら レモン				
12	月		○	ごはん あげぎょうざ キムチチゲ みかん	こめ ★ぎょうざのかわ さとう ★ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	しいたけ にら キャベツ しょうが にんにく (はくさい にら にんじん ねぎ だいこん にんにく しょうが) えのきたけ こまつな だいこん にんじん ★もやし ねぎ みかん				
13	火		○	※しおラーメン くきわかめのいりに りんご	★ちゅうかめん あぶら さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★あぶらあげ	キャベツ ★もやし たまねぎ ねぎ にんじん にら にんにく しょうが こんにやく ★りんご	※しおラーメンは、 めんのおうえに、にくとやさいのはいたらめん スープをかけてたべます。			
14	水		○	※バラてんどん(てんつゆ) とうりゅうりよしそ	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★いかに えび ★たまご ★みそ ★あぶらあげ ★とうにゅう	にんじん たまねぎ あしたば だいこん はくさい ねぎ こまつな	※バラてんどんは、 ごはんのおうえに、てんぶらのようにあげたぐてん つゆをかけてたべます。			
15	木	てづくり ピザパン	○	【せかいのりより】 リボリータ(ぐだくさんスープ) あんにとんどうりよミックスフルーツ	★ホットケーキミックス あぶら さとう (さとう でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう ★とうにゅう ★ベーコン ★チーズ いんげんまめ (★とうにゅう かんてん)	たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ スズキニ にんじん セロリー にんにく パセリ みかん ★りんご もも ようなし	【せかいのりより】 15日 イタリア イタリアのりよりりよいは、ピザやパスタです ね。きゅうしよくでは、てづくりピザパンとリボ リータ(ぐだくさんスープ)をだします。			
16	金		○	ピザパン ※トックイリわかめスープ シューアイス	こめ むぎ あぶら ★ごまあぶら ★ごま さとう トック (★こむぎこ さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいた ★みそ わかめ ★とりにく (★たまご ★にゅうせいひん)	にんにく しょうが ほうれんそう ぜんまい にんじん ★もやし ねぎ たまねぎ テンゲンサイ	※トックは、韓国(かんこく)のおもちです。 わかめスープにいれました。			
19	月		○	シーフードカレーピラフ とうふナゲット かぼちゃのポタージュ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ★こむぎこ ★バター	★のむヨーグルト ★ベーコン ★えび ★いか ★とうふ ★なまクリーム ★とりにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム グリンピース にんにく ねぎ にんじん しょうが かぼちゃ パセリ				
20	火		○	ツナいりひじきごはん とりにくのおしこうじやき すいとんじる	こめ むぎ あぶら さとう しらたまこ ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ひじき まぐろ ★とりにく ★ぶたにく ★あぶらあげ	にんじん ねぎ ★えだまめ はくさい だいこん こまつな ねぎ こんにやく				
21	水	きなこ トースト	○	ぶたにくときこのトマトシチュー ※だいいコンサラダ (かんきつドレッシング)	★しよくパン ★バター さとう じゃがいも あぶら ★こむぎこ (さとう でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう ★きなこ ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム ブロッコリー しょうが にんにく セロリー トマト だいこん れんこん とうもろこし きゅうり (ゆず ★オレンジ みかん レモン かぼす だいこん)	※だいいコンサラダは、だいいこんとコーンがはいた サラダです。			
22	木		○	さといもごはん しらすいりたまごやき ※のこのこじる みかん	こめ さといも ★ごま あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく しらす ★とうふ ★みそ	ねぎ にんじん みつば エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ なめこ こまつな みかん	※のこのこじるは、きのこのたぐさんはいった みそしるです。			
23	金	かぼちゃ スコーン	○	スパゲッティのこクリームソース ベーコンとポテトのスープ	★スパゲッティ あぶら ★バター ★こむぎこ じゃがいも さとう ★ホットケーキミックス	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ エリンギ ほうれんそう キャベツ セロリー パセリ かぼちゃ				
26	月		○	ごはん さんまのかばやき ※こじる りんご	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	★いんようぎゅうにゅう さんま ★だいた ★みそ ★あぶらあげ ★とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ★りんご	※こじるは、すりつぶしただいがはいた みそしるです。			
27	火		○	けんちんうどん たまごときくらげのいためもの スイートポテト	★うどん さといも あぶら さとう ★ごまあぶら さつまいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ★なまクリーム	ごぼう にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ きくらげ ただのこ さやえんどう しょうが				
28	水		○	チンジャオロースどん もずくスープ ラフランスゼリー	こめ ★ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく もずく ★とりにく ★とうふ ★たまご	たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン しいたけ にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな ようなし	※10月29日はじゅうさんや(十三夜)です。 十三夜には、『くり』がそなえられることから 「くりめいげつ(栗名月)」ともいわれています。 きゅうしよくは、くりとさつまいものごはん をだします。			
29	木		○	※くりときつまいもごはん ※さけのちゃんちゃんやき よしの みかん	こめ もちめくり さつまいも あぶら さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★さけ ★みそ ★なまあげ ★とりにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく だいこん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん こんにやく みかん	※さけのちゃんちゃんやきは 北海道の郷土料理です。 さけのうえに、みそであじつけたキャベツ などのやさいをのせて、やいたりよりです。			
30	金	ブリ オッシュ	○	※パンキングラタン カレースープに	★ブリオッシュ ★パスタ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★チーズ ★ウインナー ★ベーコン	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ さやいんげん	※10月31日は ハロウィンです。 きゅうしよくでは 『かぼちゃグラタン』を だします。			

★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
・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。
*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	たんぱく質
今月の平均	643kcal	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。