

11月の予定献立表

令和2年度

日曜日	曜日	牛乳	給食回数 19回	給食目標・・・給食を作ってくれる人に感謝しよう			※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)	
2	月	○	ぶたキムチごはん ※おこのみあげ こめこめんのスープ	こめ むぎ ★ごまあぶら でんぶん あぶら こめこめん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★さくらえび ★たまご たら あおのり ★かつおぶし	(はくさい にんじん たら ねぎ だいこん にんにく しょうが) たら にんじん にんにく キャベツ ねぎ ★もやし しいたけ チンゲンサイ さくらげ	※おこのみあげはキャベツとソースでおこのみ やきのようになあじつけて作るさつまあげです
4	水	○	おやこどん ※あられじる かぼちゃとうにゅうプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご わかめ ★あぶらあげ (★とうにゅう)	たまねぎ みつば だいこん にんじん こねぎ (かぼちゃ)	※あられじるはやさきをコロコロ(あられ)に きつていたらすましじます
5	木	○	※クロック ムッシュ チリピーズ ほうれんそうとコーンのソテー	★しよくパン さとう ★バター あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ハム ★チーズ ★だいず ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	※クロックムッシュはしよくパンにハムと チーズをさんでたまごぎゅうにゅうの えきにひたしてやいたりょうです
6	金	○	※ ドーナツ やきそば きわわかめいりちゅうかスープ	★ちゅうかめん あぶら ★ホットケーキミックス	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★とりにく ★たまご ★チーズ	キャベツ にんじん ★もやし ピーマン たまねぎ ねぎ こまつな しょうが	【 隠しときゅうしよくらボメニュー 】 9日 りんごケロのちようび こんなめのにちようびは、サッカーもすなあそびも できない。まどのそとをながめながら、つまらなそうなか おしているのはハム。きがつけばへももちろはうだ。 ケロちゃんのしわざです。まずはへをかたつけて... へやがきんになったころにやめてきたのは？ きゅうしよはほんとうじようする「ドーナツ」 をつくります。
9	月	○	わかめごはん ぶりのてりやき さつまじる りんご	こめ あぶら ★ごま さとう でんぶん さつまいも	★いんようぎゅうにゅう わかめ ぶり ★とりにく ★とうふ ★みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こんにやく ★りんご	
10	火	○	コーンごはん ししゃもフライ カレーにくじゃが みかん	こめ あぶら ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも さとう	★いんようぎゅうにゅう ししゃも ★ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん みかん	
11	水	○	※ てづくり カレーまん きざみきつねうどん もやしのいためもの	★むしパンミックス あぶら でんぶん ★うどん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ こまつな ★もやし たら とうもろこし	
12	木	○	シナモン パン ミートボールのトマトソース パスタりやさいスープ みかん	★シナモンパン ★パンこ あぶら さとう でんぶん ★パスタ	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ みかん	
13	金	○	【 せかいのりょうり 】 ごはん タッカルビ てづくりプリン	こめ さつまいも トック ★ごま あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★みそ ★たまご ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン あかピーマン たまねぎ ねぎ にんにく	【 せかいのりょうり 】 13日 韓国(かんこく) かんこくのりょうりで、さいきんにんぎの タッカルビをつくります。
16	月	○	そぼろごはん ※いかのさらさあげ ※いしかりじる	こめ むぎ さとう あぶら ★こむぎこ でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★いか ★さけ ★とうふ ★みそ	しょうが にんじん ★えだまめ はくさい だいこん ねぎ	※いかのさらさあげはカレーあじにしてあげた りょうりです ※いしかりじるは、 北海道の郷土料理で、さけ(鮭)とやさいの はいたたたくさんのしるものです。
17	火	○	シーフードドリア ※とろとろまめのスープ	★パンブキンパン こめ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ジョア ★いか ★えび ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう いんげんまめ ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん プロッコリー セロリー	※とろとろまめのスープはとろとろにたまめ とやさいのスープです
18	水	○	たらこ トースト きのこスパゲッティ トマトいりわふうスープ	★コッペパン ★バター ★マヨネーズ さとう ★スパゲッティ あぶら	★いんようぎゅうにゅう たらこ ★ベーコン ★とりにく	パセリ しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく こねぎ にんじん ねぎ トマト ほうれんそう	
19	木	○	やきおにぎり すきやきふうに だいがくいも	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★やきとうふ	えんじん はくさい しらたき えのきたけ ねぎ こまつな	
20	金	○	※まかない ソフト フランス ポテトとまめのポタージュ みかん	★ソフトフランスパン ★パンこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ キャベツ パセリ みかん	※まかないロールキャベツはくにだねにきつた キャベツをせて、まかすにつくるロール キャベツです
24	火	○	さけとあおなごは なまあげのそぼろに じゃがいもとわかめのみそしる	こめ ★ごまあぶら ★ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★さけ ★なまあげ ★ぶたにく わかめ ★みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ねぎ	
25	水	○	ぶたどん かすじる りんご	こめ あぶら さとう さといも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ちくわ ★みそ	こんにやく しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん ごぼう ★りんご	
26	木	○	まめいりきーマカ レー こんにやくとかい そうのサラダ (わふうドレッシング) レモンゼリー	★ナン あぶら ★バター ★こむぎこ (さとう でんぶん あぶら) (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★だいず ★ぶたにく ★ベーコン (わかめ こんぶ ふのり しらたき あかのり)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし こんにやく(しそうめ) (レモン)	
27	金	○	※ 開校記念日 メニュー せきは んとりにくのさい きょうやき・きん びら いわいなるとい らすましじる	こめ もちごめ ★ごま さとう ★ごまあぶら ★そうめん	★いんようぎゅうにゅう あずき ★とりにく ★みそ なると	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	11月27日は 開校記念日です。 給食では、 〈お赤飯〉 でお祝いします。
30	月	○	ごはん さけフライ ※だまこ じる みかん	こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら だまこもち	★いんようぎゅうにゅう ★さけ ★とりにく かつおぶし	ごぼう にんじん はくさい まいたけ ねぎ みつば みかん	※だまこじるはごはんをつぶし、まるめてつく っただまこもちをいれたおゆです

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%

★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。

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。