

# 6月の予定献立表

令和3年度

パ 牛		きゅうしよくひょう 給食回数 21回 給食目標...ていねいに手を洗おう			て であ 給食目標...ていねいに手を洗おう	
日 曜	牛 乳	ざいりょうのはたらき			立川市立第五小学校	
		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 とのえるもと(みどり)	※こんだてメモ
1	火	ソーヤやめし ジャンボしゅうまい とうにゅういりチゲ	こめ むぎ あぶら でんぶん ★しゅうまいのかわ じゃがいも さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウィンナー ★とうふ ★みそ ★とうにゅう	キャベツ にんじん ビーマン とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが (はくさい) にんじん たら ねぎ だいこん にんにく(しょうが) エリンギ ほうれんそう だいこん ねぎ	今月の立川産 ・たまねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ピーズ ・なまししいたけ(10.23日)
2	水	ラザニア やさしいのスープに ブルーベリーゼリー	★バターロールパン ★パスタ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも(さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん セロリー さやえんどう ブルーベリー	6月5日(土)は 運動会
3	木	てりやきチキン じゃがいものコロコロソテー かぶとベーコンのスープ	★ミルクパン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ウィンナー ★ベーコン	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん ★えだまめ パセリ かぶ たまねぎ キャベツ セロリー かぶは	※ごはん、とびうおのカツをせて、カレーをかけて たべます。 (勝つカツ)カレーをたべて、うんどうかいをがんばり ましょう!
4	金	※とびうおのカツカレーライス こんにやくとかいそうのサラダ (ちゅうがドレッシング)	こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも ★バター (あぶら ★ごまあぶら さとう)	★いんようぎゅうにゅう とびうお ★ぶたにく ★チーズ (くきわかめ こんぶ わかめ ふりのり) しるこさか あかのり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし こんにやく	※たこあげボールは ひとり 2こ です。
8	火	しろごまタンタンうどん ※たこあげボール ナムル	★うどん あぶら さとう ★ごま ★こむぎこ ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★とうにゅう ★みそ たこ あおのり ★たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ★もやし ビーマン ねぎ しょうが せんまい ほうれんそう にんにく	4~10日は 「歯と口の健康週間」です。 6/8~10に、よくかむために、 『かみごたえのある献立』や 『歯を丈夫にするカルシウムの 多い食品』をとりいれました。
9	水	ぶたにくときんときまめのトマトに えびとやさいのサラダ (わふうドレッシング)	★しよくパン ★バター さとう ★ごま あぶら ★こむぎこ (あぶら さとう)	★いんようぎゅうにゅう いんげんまめ ★ぶたにく ★えび	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし ★えだまめ (うめしそ)	※ぎせいどうふはとうふとこまかきつた やさしいのいたたまごやきです。 ※ごじるははくたくのみそするにすりおろしただいずを 入れたりょうりです。
10	木	ごはん ※ぎせいどうふ たいぼとごさかゆのあげ じゃがいもたまねぎのみそする	こめ あぶら さとう でんぶん ★ごま じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご ★とりにく ★だいず にほし ★あぶらあげ ★みそ	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	※きんぐろははくたくのみそするにすりおろしただいずを 入れたりょうりです。
11	金	ゆかりとえだまめのごはん さけのしょうがやき ※ごじる ニューサマーオレンジ	こめ さといも あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★さけ ★だいず ★あぶらあげ ★とうふ ★みそ	★えだまめ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しそ ニューサマーオレンジ	※きんぐろははくたくのみそするにすりおろしただいずを 入れたりょうりです。
14	月	※キムチクッパ おんやさいサラダ (たまねぎドレッシング) チーズケーキ	こめ あぶら ★ごまあぶら じゃがいも さとう ★ホットケーキミックス (さとう あぶら でんぶん)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★チーズ ★なまクリーム	たまねぎ ★もやし にんじん たら ねぎ にんにく しょうが (はくさい) にんじん たら ねぎ だいこん にんにく しょうが) キャベツ とうもろこし ブロッコリー レモン (たまねぎ あかビーマン)	※キムチクッパは、韓国(かんこく)のりょうりです。 ごはんにたまごいりスープをかけてたべます。
15	火	さかなのエスカベッシュ パセリポテト むぎいりやさしいスープ	★あしたばパン でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう じゃがいも むぎ	★いんようぎゅうにゅう メルルーサ ★ベーコン	たまねぎ にんじん あかビーマン きんぐろ パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう セロリー	※さかなのエスカベッシュは、きつたやさしいドレッシング をあえたものを、あげたさかなにかけた、なつにびつたり のりょうりです。
16	水	マーボーさいめん もやしとにらのスープ とうにゅういりサーターアーンダギー	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★ホットケーキミックス	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とりにく ★とうにゅう	たまねぎ あかビーマン なす たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんじん きくらげ ★もやし たら	※ぎさは ひとり 2び です。
17	木	はつがげんまいりごはん ※にぎすのこめこあげ ちくせんに あまなつ	こめ げんまい こめこ あぶら じゃがいも さとう	★いんようぎゅうにゅう にぎす ★とりにく	にんじん たけのこ だいこん ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう こんにやく あまなつ	※スコップコロッケはコロッケのなかみをカップにいれて、 パンこをかけたやいたりょうりです。
18	金	※スコップコロッケ マカロニのカレーソテー たまごトマトのスープ	★チョコチップパン じゃがいも さとう ★パンこ ★マカロニ でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★ベーコン ★たまご	たまねぎ とうもろこし キャベツ ビーマン きんぐろ トマト セロリー パセリ	【みんなとあそぶ】22日 チョコチップの輪 チャールリがすすんでいるまじには、せかいのチョコチップの輪 がある。それをとってちくちくをたたくことが、なんのう じょうぶ、さつぱりにんごをせがらうにたはれることになり、 ちくちくがあそび、さあ、ちくちくをたたくぞう ★しよくでね チョコチップパン をたべます。
21	月	ごはん さばのたまあげ なすとたまあげのみそいため けんちんじる	こめ でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう ★ごまあぶら さといも	★いんようぎゅうにゅう ★さば ★なまあげ ★みそ ★とりにく ★とうふ	しょうが なす ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにやく	【せかいのりょうり】22日 ペルーチ ペルーチは(ピーズ)といちかひのりょうりかたち をしたやさしい料理です。にこがけや、 ペルーチはロシアのとびうおのりょうり、ロシアとあそび よきに、ペルーチはかきくわのりょうりとして、むかしから たべられていました。 やさしいロシアの料理は、ペルーチのりょうり、おたべもの のりょうり、はくたくで、ペルーチやロシアでは、おたべもの のりょうり、はくたくです。
22	火	【せかいのりょうり】 ペルーチ フルーツかんでん	★むしパンミックス あぶら はるさめ さとう でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく かんてん	たまねぎ セロリー キャベツ ピーズ にんじん にんにく パセリ トマト みかん ★りんご ★もも ようなし	※サンラータンは、中国(ちゅうごく)のりょうりです。 すたらーんがはいったすっぽく、からいスープです。 ※パンチンチャウダーはかきくわにしたじゃがいも、 にんじん・たまねぎのはいったかぼちゃのスープです。
23	水	ホイローうどん ※サンラータン あまなつ	こめ あぶら さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とうふ ★たまご	キャベツ ビーマン あかビーマン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しいたけ たけのこ ほうれんそう あまなつ	
24	木	ベーコンとごぼうのピラフ ホキのガーリックソテー ※パンチンチャウダー	こめ むぎ あぶら ★こむぎこ ★バター じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ベーコン ホキ ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん ★えだまめ パセリ にんにく しそ こねぎ かぼちゃ れんこん	
25	金	ごもくチャーハン イカのチリソース こめごめんスープ	こめ むぎ あぶら ★ごまあぶら でんぶん さとう こめごめん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ハム ★いか ★とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ グリンピース にんにく しょうが ★もやし チンゲンサイ きくらげ	
28	月	ごはん ※ちくわのこにこあげ きりぼしだいこんのごまあえ かぶとわかめのみそする	こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら さとう ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ちくわ ★あぶらあげ わかめ ★みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ たまねぎ ねぎ かぶは	※ちくわのこにこあげはちくわフライにあまからソース をかけたりょうりです。 ひとり 2ほん です。
29	火	たらこなめし つくねやき いもだんごじる	こめ さとう ★パンこ ★ごま でんぶん いももち あぶら	★いんようぎゅうにゅう たらこ ★とりにく ひじき ★あぶらあげ かつおぶし	きょうな ひろしまな だいこんは にんじん ごぼう れんこん ねぎ だいこん はくさい しいたけ ほうれんそう	
30	水	※ジャンバラヤ フライドポテト ベジタブルポタージュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター	★ジョア ★ウィンナー ★とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム	にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン マッシュルーム にんにく とうもろこし パセリ	※ジャンバラヤは、アメリカ(南部)のりょうりです。 とりにくやさいのはいったパイン系ごはんです。

★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  
・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。  
\*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	632kcal	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%

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。感染状況により、急遽献立が変更になることもあります。  
学校給食課



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「ピーナツ・くるみ・アーモンド・カシューナツ」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、同一工場内でナツ類を使用した製品を製造していることがあります。(卵・乳製品などその他の食品でも、上記のようなことがあります。)