

10月の予定献立表

令和3年度

日 曜 日	パ ン	牛 乳	給食回数 21回				立川市立第五小学校
			給食目標・・・手ぎわよく、配膳しよう				
			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)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちょうしを とのえるもと(みどり)	
1	きなこ トースト	○	ぶたにくときのこのトマトシチュー ※だいこんサラダ (ちゅうかドレッシング)	★しよくパン ★バター さとう じゃがいも あぶら ★こむぎこ (あぶら ★ごまあぶら さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★きなこ ★ぶたにく ★いんげんまめ ★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	※だいこんサラダは、だいこんとコーンが入った サラダです。
4		のち ヨーグルト	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 ★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 ★とりにく	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	
5	実習生 メニュー (2名)	○	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぐだくさんけんちんじる ほうれんそうのおろしあえ	こめ さとう あぶら さといも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく かつおぶし	しょうが ★もやし かぼちゃ だいこん だいこん しいたけ ねぎ こんにやく ほうれんそう	＜じゅうせいメニュー＞ ※9月8日～24日の間、管理栄養士の実習生が2名来て いました。それぞれの出身地の郷土料理を入れた 献立を立ててくれました。 5日(火)は甲田さんの出身地埼玉県(さいたまけん) の郷土料理です。 けんちんじるにはいっているさといもやおろしあえ のほうれんそうは埼玉県でおくそでたれている やさいです。
6	アップル パイ	○	カレースープに コーンスローサラダ (コールドレッシング)	★パイシート じゃがいも あぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ハム	★りんご レモン にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし (とうもろこし レモン)	
7		○	しめじごはん あじのみそカツ さわにわん みかん	こめ むぎ あぶら さとう ★こむぎこ ★パンこ でんぶん ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ あじ ★ぶたにく ★みそ	しめじ にんじん グリンピース だいこん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう みかん	
8		○	ごはん ジャンボえびむぎようざ (すじょうゆ) キムチチヂリ りんご	こめ ★ぎゅうざのかわ さとう ★ごまあぶら でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★えび ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	しいたけ キャベツ しょうが にんにく ★もやし (はくさい にんじん にら ねぎ だいこん しょうが にんにく) エリンギ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ ★りんご	今月の立川産 ・キャベツ ・ねぎ ・なまししいたけ(5・26日)
11		○	ハムコーンライス ポテトはるまき ようふうたまごスープ	こめ むぎ あぶら さとう ★はるまきのかわ じゃがいも でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ハム ★ベーコン ★チーズ ★たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース パセリ ほうれんそう セロリー	
12		○	※ごしきなめし ※にぎすのこめこあげ いなかじる からししょうゆあえ	こめ ★ごま こめこ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう にぎす ★なまあげ ★みそ ★ハム かつおぶし	ふるしまな きょうな だいこんは とうもろこし うめ かぼちゃ ねぎ だいこん さやいんげん にんじん ごぼう こんにやく ほうれんそう キャベツ ★もやし	※ごしきなめしは、こしょうのやさいがはいった まぜごはんです。 ※にぎすは ひとり 2び です。
13	てづくり ピザパン	○	ポトフ こんにやくゼリーいりミックスフルーツ	★むしパンミックス あぶら さとう じゃがいも (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★ベーコン ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぶ にんじん セロリー ねぎ ブロッコリー ★りんご ★もも ようなし (こんにやく にんじん かぼちゃ)	
14		○	とりごぼろごはん ほっけのいちやほし ※うちまめじる みかん	こめ むぎ あぶら さとう さといも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ほっけ ★だいず ★ぶたにく ★みそ	ごぼう にんじん しいたけ ★えだまめ ねぎ だいこん ほうれんそう こんにやく みかん	※うちまめじるは、つぶしてひらたくしたいですが はいったみそです。
15		○	※しおラーメン いそあえ	★むしパンミックス あぶら でんぶん ★ごまあぶら ★ちゅうかめん さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★あぶらあげ	たまねぎ しょうが キャベツ ★もやし ねぎ にんじん にら にんにく はくさい ほうれんそう	※しおラーメンは、 めんのにえに、にくとやさいのはいったラメン スープをかけてたべます。
18	十三夜 メニュー	○	くりとさつまいもごはん(ごましお) ※さけのちゃんちゃんやき よしのに	こめ もちごめ くり さつまいも ★ごま 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 こんにやく ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	※10月18日はじゅうさんや(十三夜)です。 十三夜には、「くり」がそえられることから 「くりめいけつ(養名月)」ともいわれています。 きゅうよくでは、くりとさつまいもごはん をたべます。
19	実習生 メニュー (くんす)	○	ごはん ※いろどりだしまたまご ※とちやなげじる キャベツとじゃこのおひたし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ★こむぎこ さといも ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★なまあげ ★みそ しらすほし	ピーマン あかピーマン にんじん だいこん しいたけ キャベツ	※さけのちゃんちゃんやき は、北海道の郷土料理です。 さいけのうに、みそであじつけたキャベツ などのやさいをのせて、やいたりょうりです。
20		○	カレーライス キャベツとインゲンのサラダ (たまねぎドレッシング) ぶどうゼリー	こめ じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター (さとう あぶら でんぶん) (さとう)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん きゅうり (たまねぎ あかピーマン) ぶどう	＜じゅうせいメニュー＞ ※19日(火)は実習生の佐藤さんの出身地・群馬県 (ぐんまけん)の郷土料理です。 とちやなげじるはずいとのことですが、わた たねをとってはなげてなべにいれることから、 「とちはなげ」-「とちやなげ」となった といわれています。 ※いろどりだしまたまごは、じゃがいもやさい をいれてカラフルにしたたまごやきです。
21	ミルク パン	○	うずらたまごいりハンバーグ フライドポテト マカロニいりやさいスープ	★ミルクパン あぶら ★パンこ さとう じゃがいも ★バスタ	★いんようぎゅうにゅう ★うずらたまご ★ぶたにく ★とりにく	とうもろこし にんじん ★えだまめ たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	
22		○	ごはん ぶりだいこん なまあげのみそぼろいため みかん	こめ でんぶん あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ぶり ★なまあげ ★ぶたにく ★みそ	しょうが だいこん さやいんげん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース みかん	
25		○	ホイコーロどん もやしとにらのスープ (※) てづくりかぼちゃプリン	こめ あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とりにく ★なまクリーム ★たまご ★ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく ★もやし にら きくらげ かぼちゃ	【卵とぎょうしよこコウボクメニュー】 25日(火)は実習生の佐藤さんの出身地・群馬県 (ぐんまけん)の郷土料理です。 のむぎのゆけとりのことには、きゅうりやあか りゅうをいれてやいてみました。りゅうのゆけに あかきく、とちやなげのゆけが、くりとらば ぶどうやさつまいもやさいをいれてみました。とち やなげのゆけが、こんにやくやきゅうりや、おご にちやなげしました。さあ、かぼちゃのプリンを つくります。 ・・・ぎょうしよこは「かぼちゃプリン」を つくります。
26		○	ベーコンとごぼろのピラフ ※さかなのエスカベッシュ きのことうにゅうのクリームスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ベーコン メルルーサ ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ あかピーマン きパプリカ にんにく しいたけ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー	
27		○	カレーうどん たまごときくらげのいためもの くりりりわふうスイートポテト	★うどん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら くり さつまいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご いんげんまめ ★なまクリーム	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ たけのこ さやえんどう しょうが	
28		○	はつがげんまいりりごはん てづくりふりかけ いかフライ(ソース) かぶとわかめのみそじる	こめ げんまい ★ごま さとう ★こむぎこ ★パンこ あぶら	★いんようぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし ★いか わかめ ★あぶらあげ ★みそ	かぶ かぶは ねぎ たまねぎ	
29	パンキン パン	○	なすとトマトのペンネグラタン せんざりやさいスープ	★パンキンパン ★マカロニ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ マッシュルーム なす トマト パセリ キャベツ にんじん セロリー ほうれんそう	※10月31日は ハロウィンです。 きゅうよくでは29日に 『パンキンパン』を たべます。

<p>★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の、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。</p>	<p>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、同一工場内でかつ類を使用した製品を製造していることがあります。</p>	<p>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。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</p>
<p>中学年(3・4年生)</p>	<p>エネルギー</p>	<p>たんぱくしつ</p>
<p>今月の平均</p>	<p>639kcal</p>	<p>摂取エネルギー全体の15%</p>
<p>国の基準</p>	<p>650kcal</p>	<p>摂取エネルギー全体の 13~20%</p>