

5月の予定献立表

平成31年度

パ		牛		給食目標・・・食べる前には手洗いをしよう			立川市立第六小学校	
日	曜	ン	乳	給食回数 19回			※こんだてメモ	
				こんだてめい				
				ざいりょうのはたらき				
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
7	火		○	やきにくどん ちゅうかスープ とうにゅうプリン	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう ★ごま あぶら ★パンこ でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご ★ぶたにく ★とりにく ★とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ もやし えのき にはら	 <p>※昔はこどもの日に、子どもが元気に育つようにと願いを込めてちまきをつくり、お祝いをしました。給食では、もち米をアルミホイルで包み蒸します。</p>
8	水	ココア	○	ポークピーンズ マカロニサラダ きよみオレンジ	★パン さとう あぶら ★ごま あぶら ★マカロニ マヨネーズ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン ★だいた	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト きゅうり キャベツ ★きよみオレンジ	
9	木		○	わかたけごはん あつやきたまご やさしいごまあえ あられじる	こめ あぶら さとう ★ごま じゃがいも	★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご ★かまあげえび あおのり ★とりにく こんぶ ★あぶらあげ かつおぶし	たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん こねぎ	
10	金		○	※ちゅうかちまき チャンポンめん フルーツヨーグルト	もちごめ ★くり ★ごまあぶら ★スパゲッティ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★なると ★ヨーグルト ★ぶたにく ★とりにく たこ ★えび ★いか ★とうにゅう	しょうが しいたけ にんじん たけのこ はくさい もやし たまねぎ にはら とうもろこし こんにやく みかん パンアップル ★もも ★りんご	
13	月		○	ごはん さかなのなんばんづけ こまつなのおひたし ミニトマト みそしる	こめ むぎ でんぶん ★ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう さわら ★あぶらあげ わかめ ★とうふ ★みそ こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく こまつな えのき だいこん ねぎ キャベツ にんじん トマト しらたき	
14	火	スイート ポテト トースト	○	はくさいのクリームに ヤングコーンのサラダ カラマンダリン	★パン さつまいも ★バター ★ごまあぶら じゃがいも あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★たまご ★とりにく	ヤングコーン キャベツ きゅうり にんじん きくらげ はくさい とうもろこし マッシュルーム ナゲツサイ ★カラマンダリン たまねぎ	
15	水		○	とうふカレーどん もずくたまごスープ にびたし りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	★ぎゅうにゅう もずく ★たまご ★とうふ ★みそ ★ぶたにく ★あぶらあげ かつおぶし ★とりにく	たまねぎ にんじん ★えだまめ しょうが にんにく こまつな ★もやし しめじ さやえんどう ★りんご	
16	木		○	ごはん てづくりふりかけ いかのさらさあげ やさしいのにも シークワサーゼリー	こめ ★ごま さとう ★こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう かえりにぼし こんぶ ★いか ちくわ かつおぶし	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ たけのこ シークワサー こんにやく	
17	金		○	はつがげんまいいりごはん さわらのわかめみそやき だいたもやしをあえもの さつまいも	こめ はつがげんまい マヨネーズ さとう ★ごま ★ごまあぶら さつまいも あぶら	★ぎゅうにゅう さわら わかめ ★みそ さつまいも ★とうふ にぼし	★まめもやし きゅうり きくらげ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	
20	月	ヨーグルト	○	※チョウメン ※モモ いもだんごスープ	★むしちゅうかめん あぶら ★こむぎこ さとう ★ごまあぶら じゃがいも ★ごま ★こむぎこ	★のむヨーグルト ★ぶたにく ★とりにく わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン しょうが にんにく にはら しいたけ ねぎ はくさい えのき チンゲンサイ	
21	火		○	とりめし ※おびてん いなかじる きよみオレンジ	こめ ★くり ★ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ごまあぶら ★とうふ ★たまご ★みそ かつおぶし こんぶ	ごぼう にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん キャベツ しいたけ ★きよみオレンジ こんにやく	
22	水	ミルク	○	ポテトグラタン アルファベットスープ すいか	★パン じゃがいも ★バター あぶら ★こむぎこ ★マカロニ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★とうにゅう ★なまクリーム ★ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ すいか	
23	木		○	ホイコーローどん こめこめのスープ とうにゅうあんにんどうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら こめこめん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうにゅう ★とりにく ★みそ	キャベツ ピーマン パブリカ ねぎ にんじん しょうが にんにく★もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ はくさい★もも なし★りんご	
24	金		○	きつねうどん あべかわいも でこぼん	★うどん あぶら さつまいも さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★かまぼこ ★あぶらあげ ★さばおし こんぶ ★きなこ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ でこぼん	
27	月		○	まめとやさしいのカレーライス わかめサラダ ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ ★とりにく ★だいた	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん ★りんご キャベツ ★もも きゅうり 7mm ガス とうもろこし	
28	火		○	ごまごはん ジャージャンどうふ きゅうりとくきわかめの りんご いためもの	こめ ★ごま あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまあげ ★みそ くきわかめ	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし ★りんご	
29	水		○	ごもくごはん まめあじのからあげ じゃがいものそぼろに みしょうかん	こめ さとう ★こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ちくわ ★うずらたまご ★ぶたにく ★あぶらあげ ひじき ★だいた あじ	にんじん ごぼう しょうが だいこん さやいんげん こんにやく みしょうかん	
30	木	バター ロール	○	スコッチエッグ コールスローサラダ むぎいりスープ	★パン でんぶん ★パンこ ★こむぎこ あぶら むぎ マヨネーズ さとう	★ぎゅうにゅう★とうにゅう ★うずらたまご ★ぶたにく ★たまご★とりにく ほたて	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ ほうれんそう しいたけ	
31	金		○	ごはん さばのねぎみそやき やさしいのとさえ きのこじる メロン	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう さとも でんぶん	★ぎゅうにゅう ★さば ★みそ わかめ ★とりにく かつおぶし ★とうふ	ねぎ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん しめじ えのき たまねぎ しいたけ こんにやく こまつな メロン	

今月の立川産
・しいたけ
・キャベツ
・ミニトマト

6-1 6-2
ランチルームで食べます。

保護者の皆様へ
立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナッツ」「くるみ」「アーモンド」「カシューナッツ」は使用していません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、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。

中学生(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	640kcal	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。今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
*材料の都合により献立が変更になることもあります。

