

9月の予定献立表



給食目標・・・食後の過ごし方を考えよう

立川市立第六小学校

日	曜日	牛乳	給食回数 18回	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)		からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
2	月	○	ジャージャーめん トックいりわかめスープ フルーツポンチ	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん トック ★ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいち ★みそ わかめ ★とりにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ★りんご みかん パインアップル こんにやく	今月の立川産 ・しいたけ ・キャベツ ・ピーズ ・なし ・シャインマスカット 		
3	火	あげパン	○ ハンガリアンシチュー かいそうサラダ	★パン じゃがいも あぶら ★バター ★ごむぎこ ★ごま さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう わかめ ★チーズ いんげんまめ ★ぶたにく ★ペーコン★えび	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり			
4	水	○	むぎごはん さけのしおレモンフライ エリンギとやさいのソテー ぐだくさんみそする きよほう	こめ むぎ ★ごむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★さけ ★ペーコン ★あぶらあげ ★みそ	レモン エリンギ ★もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ごぼう だいこん たまねぎ きよほう			
5	木	○	ぶたキムチごはん ワンタンスープ スイートポテト	こめ ★ごまあぶら ★バター さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく ★たまご ★とりにく	はくさい にら にんじん ★もやし たけのこ にんにく チンゲンサイ きくらげ ねぎ			
6	金	○	※けいはん ささかまぼこのてんぷら からしあえ アイスクリーム	こめ ★ごま ★ごむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★アイスクリーム ★たまご ささかまぼこ あおのり ★あぶらあげ	しいたけ にんじん さやえんどう しょうが こねぎ こまつな しめじ			
9	月	ミルク	○ ※きつこむし とうふのうまに くきわかめのいためもの	★パン さとう もちこめ でんぶん ★ごまあぶら あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★うずらたまご ほたて ★ぶたにく ★とうふ くきわかめ かまぼこ	しいたけ しょうが チンゲンサイ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ エリンギ しらたき ねぎ		※9日は「重陽(ちようよう) の節句」で別名「菊の節 句」といい、古代中国で は邪気をはらう菊を用い て祝う習わしがありまし た。菊花蒸しはひき肉に カレー粉で色をつけたも ち米をのせて蒸します。	
10	火	○	ごはん さんまのかばやき とうがのみそする きりぼしだいこんのもの	こめ でんぶん さとう あぶら	★ぎゅうにゅう さんま ★とうふ さつまいも ★みそ ★さばおし ★あぶらあげ	たまねぎ とうがん こまつな だいこん にんじん しいたけ			
11	水	○	コーンポラフ ポテトオムレツ キャベツのクリームスープ なし	こめ ★バター あぶら じゃがいも さとう ★ごむぎこ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ハム ★とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト ズッキーニ キャベツ なし			
12	木	○	カレーうどん ※にあい あべかわいも	★うどん さつまいも でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★きなこ ★とりにく ★あぶらあげ ★かまぼこ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな れんこん ごぼう しいたけ しらたき			※にあいは、茨城県の郷 土料理で煮物のなかに 酢をいれます。
13	金	○	ぶたすきどん ※おつきみじる シャインマスカット	こめ ★ごむぎこ あぶら さとう しらたまご	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ	はくさい たまねぎ にんじん えのき ねぎ かぼちゃ しいたけ ほうれんそう だいこん しらたき シャインマスカット			
17	火	○	しらすいりわかめごはん ピーマンのにくづめ ちくわとやさいのにも さくらんぼゼリー	こめ ★パンこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく しらすぼし わかめ ちくわ	ピーマン たまねぎ とうもろこし だいこん れんこん ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん こんにやく さくらんぼ			
18	水	ソフト フランス	○ メキシカンドリア ポトフ	★パン こめ あぶら ★バター ★ごむぎこ ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ かぶ セロリ ねぎ			
19	木	○	チャプチェどん ナムル もずくのスープ (6-1)	こめ ★ごまあぶら はるさめ あぶら ★ごま でんぶん さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★だいち ★たまご ★とうふ ★とりにく もずく	たまねぎ チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく きくらげ ほうれんそう ★もやし ねぎ にんじん さやえんどう			
20	金	やき ピロシキ	○ ※ボルシチ フルーツヨーグルト (6-2)	★ごむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ★とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ トマト セロリ マッシュルーム にんじん★りんご ピーズ にんにく パセリ もも なし	※ラグビーワールドカップ 開幕戦の日本の対戦相 手は、ロシアです。ロシ ア料理を食べてお互い の健闘を応援しましょう。 ※ボルシチは、「ピーズ」と いう野菜を使ったスープ です。		
24	火	○	きのこチャーハン はたはたのからあげ わかめとうふのスープ りんご (6-1)	こめ ★ごむぎこ でんぶん あぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ハム なんと はたはた わかめ ★とうふ	ねぎ まいたけ はなびらたけ こねぎ たけのこ にんじん しょうが ★りんご			
25	水	ジュ カ ス	○ なすとトマトのスパゲッティ ポテトスープ (5-2)	★スパゲッティ ★バター あぶら ★ごむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ぶたにく	みかん なす にんじん たまねぎ にんにく セロリ			
26	木	○	はつがげんまいりごはん だいちとこざかなのあげに にく豆腐 レモンゼリー (4-1)	こめ げんまい ★ごむぎこ あぶら さとう でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★だいち かえりにぼし	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ しらたき レモン			
27	金	○	カツカレーライス じゃこいりサラダ なし (4-2)	こめ ★ごむぎこ ★バター ★パンこ じゃがいも あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ちりめんじゃこ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ★りんご キャベツ きゅうり とうもろこし なし			

★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。

○-○ → ランテームで食べます。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	656kcal	摂取エネルギー全体の 14%
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。