

# 10月の予定献立表

平成31年度

パ		牛		給食回数 21回			給食目標・・・好き嫌いをなく食べよう			立川市立第六小学校	
日	曜	ン	乳	こんだてめい			ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ	
				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 ととのえるもと(みどり)	
1	火		○	ごもおこわ しらすいりたまごやき すのもの ※とさんこじる	こめ もちこめ あぶら さとう じゃがいも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ちくわ ★だいず しらすほし わかめ ★みそ ★あぶらあげ ★ぶたにく	しめじ しいたけ にんじん ごぼう こねぎ はくさい きゅうり たまねぎ ★もやし とうもろこし こまつな	※とさんこ汁は、牛乳のはいたみそ汁です。			
2	水	しろ	○	さかなのみソース こふきいも とうにゅうスープ	★パン ★こむぎこ さとう でんぶん こめこ	★ぎゅうにゅう たら ★みそ ★とりにく ★とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい マッシュルーム とうもろこし				
3	木		○	カルピック チヂミふうさつまあげ サラダめん	こめ こめこ ★ごまあぶら あぶら ★ちゅうかめん さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★たら ★えび ★ハム ★ぎゅうにく	はくさい たら ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり				
4	金		○	ごはん てづくりふりかけ いわしフライ けんちんじる ピオーネ	こめ さとう ★こむぎこ ★ごまあぶら ★パンこ あぶら ★ごま さといも	★ぎゅうにゅう いわし ひじき ★とうふ ★さばぶし	しょうが ごぼう にんじん ねぎ だいこん ピオーネ こんにやく	今月の立川産 ・しいたけ ・キャベツ ・ねぎ ・はちみつ			
7	月	ガーリック	○	ポークチュー だいこんのサラダ りんご	★パン じゃがいも ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく いんげんまめ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ マッシュルーム しょうが トマト だいこん とうもろこし ★えだまめ ★りんご				
8	火		○	マーボーライス たまごわかめのスープ とうにゅうアンニンフルーツ	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご ★とうふ ★みそ ★ぶたにく ★とうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく ★もやし さやえんどう りんご ★もも なし こんにやく				
9	水		○	くりごはん さばのたつたあげ ちくぜんに やさしいごまあえ	こめ もちこめ ★ごま くり でんぶん ★こむぎこ あぶら さといも さとう	★ぎゅうにゅう ★さば ★とりにく ちくわ	しょうが にんじん だいこん たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう ★もやし ほうれんそう こんにやく				
10	木		○	しおラーメン なまあげのオイスターに ※ブルーベリーゼリー	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★なまあげ ★ぶたにく かえりにぼし ★えび ★いか こんぶ	★もやし キャベツ しいたけ たら たまねぎ ねぎ にんじん エリンギ はくさい たけのこ しょうが にんにく ブルーベリー	※ブルーベリーゼリーは、立川産のブルーベリーを使っています。			
11	金		○	はつがげんまいいりごはん やきとり(つくね) とうがんとコーンのスープ しらたきのびりからいため	こめ げんまい ★パンこ さとう ★ごま あぶら でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン ★とりにく ひじき	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ ねぎ とうがん とうもろこし チンゲンサイ しょうが こねぎ しらたき				
15	火		○	和のり飯 別-ぬすかけ いかときゅうりのサラダ なし	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★いか ★なまクリーム ほたて ★チーズ ★とりにく ★とうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし なし				
16	水		○	きつねもちうどん かわりきんぴら さつまいもパイ	★うどん もち さつまいも さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★さばぶし ★あぶらあげ ★とりにく なると きわかめ	にんじん はくさい こまつな ねぎ ごぼう パインアップル いとこんにやく	新米です			
17	木		○	ゆかりごはん あかうおのおしおやき さつまじる にびたし	こめ ★ごま さとう	しらすほし あこうだい ★とりにく ★とうふ さつまあげ ★みそ ★さばぶし ★かまぼこ	しそ えのき だいこん ねぎ				
18	金		○	ピピンバ ※タイビーエン ココアむしパン	こめ ★ごまあぶら ★ごま ★バター あぶら ★こむぎこ さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう なると ★ぶたにく ★だいず ★たまご ★えび ★いか ★うずらたまご ★みそ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ★もやし ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう きくらげ	※タイビーエンは、五目春雨スープです。			
21	月	トマト	○	チーズハンバーグ はくさいのクリームスープ ハニーサラダ	★パン ★バター ★パンこ さとう でんぶん ★こむぎこ さつまいも はちみつ あぶら	★ヨーグルト ★なまクリーム ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー きゅうり とうもろこし				
23	水	(3-1)	○	たらこなめし ※いかしゅうまい のっぺいじる だいずもやしのあえもの	こめ ★こむぎこ でんぶん さとう ★ごまあぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★はんぺん ★いか ★なまあげ ★とうふ ★さばぶし たらこ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり こんにやく	ランチョールームで食べます。			
24	木	(3-2)	○	スパゲッティペスカトーレ かぶととうふのスープ チーズケーキ	★スパゲッティ ★バター さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ベーコン ★チーズ ★いか ★えび ★たまご たこ ★とうふ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ トマト パセリ かぶ レモン	※いかしゅうまいは、佐賀県の郷土料理でひとつひとつ手作りします。			
25	金	(2-1)	○	ハムピラフ にぎすのマスタードソース いもとツナのトマトに りんご	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ハム にぎす まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト しめじ パセリ にんにく ★りんご				
28	月	(2-2)	○	マーボーさいめん くきわかめいりちゅうかスープ サーターアングァー	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ くきわかめ ★とりにく	たまねぎ なす たけのこ ピーマン しいたけ ねぎ しょうが ★もやし にんじん こまつな	10月28日～			
29	火	(1-1)	○	ごはん いかにさらさあげ だいずとこんぶにつけ さわにわん	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★いか ★ぶたにく ★だいず こんぶ さつまあげ ★あぶらあげ ★さばぶし	しょうが にんじん さやいんげん れんこん だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ さやえんどう	10月30日 立川市統一の献立で 3日間、給食調査を行います。			
30	水	(1-2)	○	こんにゃくのカレーライス サラダ ※キャロットゼリー	こめ むぎ さとう ★バター はちみつ ★こむぎこ じゃがいも ★ごまあぶら あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし ★りんご	※キャロットゼリーは、立川産の人参を使っています。			
31	木	パイン	○	マカロニグラタン やさしいスープに かぼちゃとうにゅうプリン	★パン ★マカロニ ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ウィンナー ★チーズ ★とりにく ★とうにゅう ★えび	たまねぎ マッシュルーム パセリ かぶ にんじん キャベツ しめじ セロリ にんにく かぼちゃ				

★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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	647kcal	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%