



11月の予定献立表

平成31年度

給食目標・・・はしを正しく持って、正しい姿勢で食べよう

給食回数 19回

立川市立第六小学校

日曜日	牛乳	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金	○	ちゅうかふうたまごどん ※ガタタン ももゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ★ごまあぶら あぶら しらたまもち	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★いか ★とうふ ★ぶたにく なた	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ほうき ★もやし きくらげ ★もも	※ガタタンは、とろみのある具たくさんスープです。
5火	○	さつまいもごはん まめあじのからあげ なまあげのみそに はるさめのいためもの	こめ もちこめ さつまいも ★こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ さとう	★ぎゅうにゅう まめあじ ★なまあげ ★ぶたにく ★みそ ★えび	にんじん たけのこ だいこん ごぼう しょうが さやいんげん とうもろこし ★もやし こねぎ こんにやく	
6水	ライ むぎ	○	★パン さとう でんぶん ★バター あぶら ★マカロニ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム ★とうにゅう ★ベーコン ★とりにく	しょうが しめじ エリンギ えのき たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ とうもろこし にんじん	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・ねぎ ・さといも ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ミニトマト ・ピーズ ・ささげ ♪26日に、ピーズをつかってコロケをつくります。
7木	○	とりめし さかなのいそべあげ まめとんじる りんご	こめ もちこめ ★こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★あぶらあげ ★ぶたにく ★だいず メルルーサ あおのり ★みそ ★とうふ ★さばぶし	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ だいこん ねぎ ★りんご こんにやく	
8金	○	やきそば とうふのちゅうかに ミニあげよくパン	★ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ★ごまあぶら ★パン	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか あおのり ★とうふ ほたて	キャベツ ★もやし にんじん ビーマン こまつな たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	
11月	○	はつがげんまいりごはん さわらのみそに きりたんぼじる みかん	こめ げんまい さとう きりたんぼ	★ぎゅうにゅう さわら ★みそ ★とりにく	しょうが ごぼう まいたけ ねぎ こまつな しらたき みかん	
12火	○	ひじきチャーハン あげぎょうざ こめこめんのスープ ラフランスゼリー	こめ ★こむぎこ さとう ★ごまあぶら でんぶん こめこめん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★とうふ ひじき	にんじん ねぎ こねぎ しいたけ にら キャベツ しょうが にんにく ★もやし きくらげ チンゲンサイ ラフランス	♪26日に、ピーズをつかってコロケをつくります。
13水	くろ ぎょう	○	★パン マヨネーズ ★パスタ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろ ★たまご ★ベーコン いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし ほうれんそう ねぎ にんじん トマト キャベツ セロリ	
14木	○	ごはん てづくりふりかけ ブリカツ(ソース) かんこくふうにくじゃが	こめ ★パンこ ★こむぎこ あぶら じゃがいも ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ぶり ちりめんじゃこ こんぶ あおのり	しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しらたき	
15金	○	たんたんクリームスパゲティ はなやさいのサラダ かぼちゃのスコーン	★スパゲティ あぶら ★バター ★こむぎこ じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★みそ ★ぶたにく ★とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが こねぎ プロッコリー にんじん カリフラワー とうもろこし かぼちゃ	
19火	○	ちゅうかふうごもくごはん いかのチリソース とうふとたまごのスープ	こめ ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう★とりにく ★たまご ★いか ★とうふ ★ぶたにく ★あぶらあげ	しいたけ にんじん れんこん こまつな ねぎ にんにく しょうが にら ★もやし	
20水	ピザ トースト	○	★パン ★マカロニ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★えび ★なまクリーム ★とうにゅう ★チーズ ★とりにく ★ハム	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん プロッコリー キャベツ ★もやし とうもろこし きゅうり	
21木	○	ごもくあんかけごはん ワタンスープ ※はやか	こめ ★こむぎこ あぶら でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★いか ★うずらたまご ★えび ★ぶたにく ★とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ しょうが きくらげ★もやし チンゲンサイ しいたけ はやか	※はやかは、柑橘系の果物です。
22金	○	あずきごはん ささかまのタルタルやき あおなとさんいものみそしる フルーツかんとん	こめ マヨネーズ さといも	★ぎゅうにゅう ささげ ★チーズ ささかまほこ ★なまクリーム ★みそ ★たまご ★あぶらあげ ★さばぶし かんてん	とうもろこし ★えだまめ たまねぎ パセリ だいこん なめこ ねぎ こまつな みかん ★りんご こんにやく	
25月	○	ドライカレーライス わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ★バター ★こむぎこ じゃがいも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう わかめ ★チーズ ★ぶたにく ★ヨーグルト ★だいず	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	
26火	ミルク	○	★パン ★バター ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ベーコン まぐろ	ピーズ たまねぎ キャベツ トマト にんじん はくさい プロッコリー	♪ピーズの赤紫色は、ベータシアニンというポリフェノールの一種です。
27水	○	みそうどん もやしのあえもの さつまいもでんぶん ごまだんご	★うどん さつまいも あぶら ★こむぎこ さとう ★ごま こめ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★みそ こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい ★もやし ほうれんそう とうもろこし	
28木	○	※あげごぼうごはん さけのしおやき ゆかりあえ やさいのもの	こめ ★こむぎこ ★ごま さといも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★さけ ★なまあげ ★とりにく	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ しそ にんじん たけのこ いとこんにやく しいたけ さやいんげん	※ごぼうを薄く削るよう にむき、油で揚げて 味付けし、ご飯に混 ぜます。
29金	○	やきにくどん キムチいりみそしる りんご	こめ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とうふ ★さばぶし	しょうが にんにく たまねぎ ★もやし ビーマン しいたけ にら はくさい エリンギ ★りんご	

★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	635kcal	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%

<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。

