

学校給食の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。通常よりエネルギー・たんぱく質等の栄養価が低くなっておりませんが、感染を防止するための対応となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

学校給食課

# 7月の予定献立表

令和2年度

パ		牛		給食回数 20回			給食目標・・・身の回りを整えて食事をしよう			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	水	※ナン	○	じゃがいもサラダ フローズンヨーグルト	★パン ★こむぎこ ★バター あぶら さとう ★パンこ じゃがいも	★ぎゆうにゆう ★チーズ ★ぶたにく ★ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	※カレーソースをつくり、 ナンにぬってオープン で焼きます。			
2	木		○	ごはん いわしのかばやき にくだんごじる	こめ でんぶん あぶら さとう ★パンこ はるさめ	★ぎゆうにゆう ★たまご いわし ★とりにく	しょうが ねぎ はくさい にんじん きくらげ こまつな				
3	金		○	シーフードカレーピラフ ミネストローネ しょうなんゴールドゼリー	こめ ★バター あぶら ★パスタ	★ぎゆうにゆう ★えび ★ベーコン ★ハム ★いか いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ セロリ ねぎ にんにく				
6	月	※ビス	○	マカロニシチュー ツナとキャベツツテ	★パン ★バター ★こむぎこ ★マカロニ じゃがいも あぶら さとう	★ぎゆうにゆう ★とりにく ★チーズ ★たまご ★えび ★スキムミルク★とうにゆう ★なまクリーム まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし ピーマン	※ビスキュイパンは、パン の上に甘い生地をのせて 焼きます。			
7	火		○	ちらしずし ささかまほこのいそべあげ ※たなばたあえ	こめ あぶら ★こむぎこ ★そうめん ★ごまあぶら さとう	★ぎゆうにゆう こんぶ ★たまご ★かに ★あおのり ★かまぼこ	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう おくら ほうれんそう はくさい	※7月7日は、七夕です。 そうめんを使って天の 川にみたてた、和えも のです。			
8	水		○	レタスチャーハン ししゃものフリッター ちゅうかスープ	こめ ★こむぎこ あぶら	★ぎゆうにゆう ★とうふ ★たまご ★とりにく ★ハム なたと ししゃも	レタス ねぎ にんじん ★もやし きくらげ チンゲンサイ				
9	木		○	スパゲッティナポリタン やさいスープ ※ブルーベリーマフィン	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゆうにゆう ★たまご ★とりにく ★ウインナー ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリ パセリ レモン ブルーベリー	※立川産の、ブルーベ リーをつかってマフィン をつくります。			
10	金		○	なめし きんぴらコロッケ ※ごじる	こめ じゃがいも さとう あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゆうにゆう ★ぶたにく ★みそ ★だいたい しらすぼし	ごぼう たまねぎ にんじん えのき はくさい ねぎ こんにやく	※すりつぶした大豆を、み そ汁に入れたものです。			
13	月		○	※ジャンバラヤ クリームスープ みかんシャーベット	こめ ★バター あぶら じゃがいも ★こむぎこ	★ぎゆうにゆう ★なまクリーム★とりにく ★ウインナー ★ベーコン	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 みかん	※ジャンバラヤは、少し 辛いピラフです。			
14	火		○	だいたいごはん さわらのみそに かんこくふうにくじゃが	こめ さとう あぶら じゃがいも ★ごま	★ぎゆうにゆう ★みそ ★だいたい わかめ ★ぶたにく さわら	しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しらたき				
15	水		○	ごもくあんかけそば ※とうもろこし	★ちゅうかめん ★ごまあぶら でんぶん あぶら	★ぎゆうにゆう ★うずらたまご なたと ★ぶたにく ★えび ★いか	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし	※立川産のとうもろこしを 使います。			
16	木		○	ちゅうかふうたまごどん だんごじる	こめ むぎ さとう でんぶん ★ごまあぶら しらたまもち あぶら	★ぎゆうにゆう ★とりにく ★たまご ★あぶらあげ ★ぶたにく ★さばぶし	しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい だいこん	※えだまめの名前は、枝 つきのまま収穫される ことに由来しています。 枝豆のさやを枝から取 ると、味が落ちてしま います。立川産の枝豆を 給食室で、さやかからと つて、サラダに使います。			
17	金		○	キャロットライス ビーフストロガノフ じゃがいもサラダ	こめ ★こむぎこ ★バター ★ごまあぶら あぶら さとう	★ぎゆうにゆう ★なまクリーム★ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ えだまめ とうもろこし				
20	月	ハチミツ レモン トースト	○	とりのからあげ たまごときくらげのいためもの	★パン はちみつ でんぶん ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゆうにゆう ★たまご ★とりにく ★いか	レモン しょうが きくらげ にんじん たけのこ ねぎ				
21	火		○	マーボーライス トックいりわかめスープ	こめ むぎ あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん トック ★ごま	★ぎゆうにゆう ★みそ ★ぶたにく ★とうふ ★とりにく わかめ	にんじん たけのこ しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく たまねぎ				
22	水	アップル	○	ほうれんそうのキッシュ ボルシチ	★パン ★バター あぶら じゃがいも さとう	★ぎゆうにゆう ★なまクリーム ★さけ ★たまご ★ぎゆうにゆう	ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ トマト にんじん ピーツ にんにく パセリ				
27	月		○	ごはん さかなのマヨネーズやき ぶたにくとだいにんもの	こめ マヨネーズ さとう あぶら	★ぎゆうにゆう ★ぶたにく ★さけ ★みそ	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ レモン だいこん にんじん さやえんどう ねぎ しょうが				
28	火		○	ぶたキムチごはん ワントンスープ シューアイス	こめ さとう ★ごまあぶら ★こむぎこ	★ぎゆうにゆう ★ぶたにく ★チーズ ★たまご ★スキムミルク ★とりにく	はくさい たら にんじん にんにく たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ ねぎ				
29	水	フリ オッシュ	○	とうふのうまに とうにゆうあんにんフルーツ	★パン あぶら でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゆうにゆう ★たまご ★とうふ ★ハム ほたて	たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ エリンギ しょうが ★もも なし ★りんご パイナップル				
30	木	ジュ ース	○	カレーライス くきわかめとやしのサラダ	こめ じゃがいも ★バター★こむぎこ あぶら さとう ★ごま ★ごまあぶら はちみつ	★チーズ ★ぶたにく くきわかめ いんげんまめ	みかん たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ★もやし				



### 今月の立川産

- ・たまねぎ
- ・なす
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・にんにく
- ・トマト
- ・ブルーベリー
- ・えだまめ
- ・とうもろこし

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	608kcal	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。  
※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・バ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。

**<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。