

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。



# 10月の予定献立表



令和2年度

日	曜日	牛乳	給食回数	給食目標・・・好き嫌いをなく食べよう			立川市立第六小学校	
				ざいりょうのはたらき				
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)	※こんだてメモ	
1	木	○	21回	ひきにくとしらたきのピリからどん ※おつきみじる みかん	こめ ★ごまあぶら さとう しらたまこ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ	こねぎ にんにく しょうが かぼちゃ しいたけ だいこん ほうれんそう にんじん しらたき みかん	※十五夜 月に見立てた、団子をつくります。
2	金	○		ピピンパ はるさめスープ りんご	こめ ★ごまあぶら あぶら ★ごま さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★だいたい ★みそ	にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし にんじん ねぎ にはら はくさい きくらげ ★りんご	※マラサダは、ハワイの揚げパンです。 ※チリコンカンは、豆と肉をチリ風味で、煮込んだ料理です。 ※さきん汁は、牛乳のはいたみそ汁です。
5	月	※マラサダ		ガーリックシュリンプ ※チリコンカン	★パン あぶら さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★えび ★だいたい	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン レモン トマト	※マラサダは、ハワイの揚げパンです。 ※チリコンカンは、豆と肉をチリ風味で、煮込んだ料理です。 ※さきん汁は、牛乳のはいたみそ汁です。
6	火	○		ごもくおこわ しらすいりたまごやき ※どさんこじり	こめ もちこめ じゃがいも あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご しらすばし ★ぶたにく ★みそ ちくわ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう こねぎ たまねぎ ★もやし とうもろこし こまつな	※マラサダは、ハワイの揚げパンです。 ※チリコンカンは、豆と肉をチリ風味で、煮込んだ料理です。 ※さきん汁は、牛乳のはいたみそ汁です。
7	水	○		カルピックス チヂミふうさつまあげ とうにゅうぶりん	こめ ★ごまあぶら さとう あぶら	★ぎゅうにゅう たら ★たまご ★ぎゅうにく ★えび ★とうにゅう	はくさい にはら にんじん ねぎ しいたけ しょうが	※マラサダは、ハワイの揚げパンです。 ※チリコンカンは、豆と肉をチリ風味で、煮込んだ料理です。 ※さきん汁は、牛乳のはいたみそ汁です。
8	木	○		ちゃんこうどん きりぼしだいこんのもの ちくわのカレーあげ	★うどん あぶら さとう でんぶん ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご なたと ★さばぶし ★チーズ ★いか ★なまあげ ★あぶらあげ ちくわ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ だいこん	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
9	金	○		スタミナどん けんきスープ おうえんデザート	こめ さとう あぶら ★ごまあぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ ★もやし ピーマン にんじん モロヘイヤ かぶ エリンギ トマト ★もも いちご	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
13	火	○		さかなのトマトソース ポテトのミルクに	★パン ★こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ベーコン めだい あずき	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
14	水	○		マーボーさいめん くきわかめいりちゅうかスープ サターアランダギー	★ちゅうかめん さとう でんぶん ★ごま あぶら ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★みそ ★ぶたにく ★とうにゅう ★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	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
15	木	○		むぎごはん あげざかなとやさいのいために うちまめじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★さけ ★だいたい ★みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう だいこん こまつな ねぎ えのき いたこにやく	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
16	金	○		こんさいのカレーライス サラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも ★バター はちみつ ★こむぎこ ★ごまあぶら さとう 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 きゅうり かつお しょうが とうもろこし ぶどう	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
19	月	○		ぶた芋手ごぼん ※タイピーエン てづくりかぼちゃプリン	こめ はるさめ ★ごまあぶら あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム★とうふ★いか ★たまご ★とりにく なたと	はくさい にはら にんじん にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが かぼちゃ	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
20	火	○		ピーズミートスパゲッティ えびサラダ アップルパイ	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★えび ★ぎゅうにく ★だいたい	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし ★りんご レモン	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
21	水	○		さといもごはん あこうだいのしおやき さつまじる パインゼリー	こめ さといも ★ごま	★ぎゅうにゅう あこうだい ★とりにく ★とうふ さつまあげ ★みそ ★さばぶし	だいこん えのき ねぎ こんにやく パインアップル	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
22	木	○		きのこチャーハン にくだんご ワンタンスープ	こめ ★パンこ さとう でんぶん あぶら ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★たまご なたと ★とりにく ★ハム ★ぶたにく	まいたけ えのき こねぎ きくらげ たまねぎ しょうが ★もやし たけのこ ねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
23	金	○		※ムサカ まめいりやさいスープ りんご	★パン さとう ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ハム ★ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム なす パズル パセリ キャベツ にんじん セロリ ★りんご	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
26	月	○		くりごぼん さばのたつたあげ とんじる	こめ もちこめ くり でんぶん さといも ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★さばぶし ★さば ★とうふ ★みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
27	火	○		コーンちやめし おでん からしあえ ラフランスゼリー	こめ さといも ★ちくわぶ さとう	★ぎゅうにゅう ちくわ ★うずらたまご ★がんもどき ★はんぺん なたと ★あぶらあげ こんぶ	とうもろこし だいこん こまつな しめじ こんにやく	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
28	水	○		やきそば ポーミータン スイートポテト	★ちゅうかめん でんぶん ★バター あぶら さとう さつまいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム ★いか ★たまご ★とりにく	キャベツ ★もやし にんじん ピーマン パセリ たまねぎ とうもろこし	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
29	木	○		ばらしてどん すましじる	こめ さつまいも ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう ★やきふ	★ぎゅうにゅう わかめ ★いか ★えび ★とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ まいたけ みつば ほうれんそう ねぎ	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。
30	金	○		ピーズのコロケ クリームシチュー みかん	★パン じゃがいも ★バター ★パンこ あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう★とうにゅう ★なまクリーム まぐろ ★チーズ ★とりにく	ピーズ たまねぎ かぼちゃ にんじん みかん マッシュルーム ブロッコリー	明日の運動会に向けて、給食で応援します 豚肉、にんにくを使って スタミナ丼、スープ にモロヘイヤを入れ ました。デザートは、 紅白になっています。

10月14日～  
10月16日

立川市統一の献立で  
3日間、給食調査を行  
います。

※タイピーエンは、五目  
春雨スープです。

今月の立川産

しいたけ  
ねぎ  
キャベツ

※ムサカは、ギリシャ料  
理で、なすとじゃが芋  
のグラタンです。

27日から、読書  
週間です。図書  
の橋本先生から、本  
を紹介してもらい  
ました。  
8日と27日の、  
メニューと関係が  
あります。  
※裏面をご覧ください。

＜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いくても、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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	627kcal	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・マンシオオレンジのみ★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。