

10月の予定献立表

令和2年度

パ 牛		 きゅうしょくもくひょう 給食目標			て よ はいげん 手ぎわ良く配膳しよう			 立川市立第七小学校	
日 曜	牛 乳	給食回数 20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)			
1	木	○	あきのかおりごはん ぎせいどうふ つきみだんごじる みかん	こめ ★くり さつまいも さとう あぶら でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう こんぶ ★とうふ ★たまご ★とりにく かまぼこ ★あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ みかん	1日は十五夜メニュー		
2	金	○	きんぴらごはん あかうおのやさいあんかけ とうがんとすのみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく あこうだい ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう にんじん しいたけ みずな さやいんげん たけのこ たまねぎ ねぎ なす とうがん しめじ	7日のオリパラ給食は、 2018年平昌(ピョンチャ ン)オリンピックが開催さ れた、「韓国」です。「ピ ンパ」は、韓国を代表す る料理です。 「ピビン」が混ぜる、「パ」 がご飯の意味です。 「トック」は韓国のもちで す。		
5	月	○	かきたまうどん たこボール かぼちゃとうにゅうプリン	★うどん さとう でんぶん あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし たこ あおのり ★とうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが かぼちゃ			
6	火	○	チキンライス えびフライ ベジタブルスープ	はいがまい ★バター さとう あぶら ★こむぎこ ★パンこ こめ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★えび ★だいたい ★なまクリーム	たまねぎ セロリー にんにく ピーマン にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース パセリ とうもろこし			
7	水	○	ピビンパ トックいりもずくスープ ピオーネ	こめ さとう ★ごまあぶら ★ごま トック	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく もずく ★とりにく ★とうふ	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい ★ピオーネ	7日のピオーネは1人2粒です。 ツルンと飲み込まないように 気を付けて食べましょう!		
8	チーズ バター 木	○	ポークシチュー キャベツともやしのサラダ	★コッペパン さとう あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく トマト もやし キャベツ とうもろこし			
9	金	○	ごはん しそひじきふりかけ ◎ししゃものりごまあげ さつまじる	こめ ★ごま さとう ★ごまあぶら あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおのり ★とりにく さつまあげ ★とうふ ★みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	<今月の立川産> ・しいたけ ・ねぎ 		
12	月	○	マーボーどん ワンタンスープ フルーツとうにゅうあんにん	こめ さとう でんぶん あぶら ★ごまあぶら ★ワンタンのかわ	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★だいたい ★みそ ★とりにく ★とうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし はくさい なら みかん ★りんご もも			
13	火	○	ちゃんぽんめん ◎うらかみソボロ あしたばカステラ	★スパゲッティ あぶら さとう ★こむぎこ はちみつ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると さつまあげ こんぶ ★とうにゅう ★たまご ★ヨーグルト ★なまクリーム	キャベツ もやし にんじん たまねぎ なら とうもろこし しいたけ しょうが ごぼう こんにやく さやいんげん あしたば	15日のオリパラ給食2回 目は、東京の次、2024 年にパリで開催される予 定の、「フランス」です。 オリンピックのシンボル五 輪のマークは、近代オリ ンピックの父と言われている、 フランス人のクーベルタン 男爵の考案で作られました。 給食は、マスタードを効 かせた、フランスの都市リ ヨンの名物「鶏肉のクリー ム煮」と南プロバンス地方 の料理「ラトウイユ」です。		
14	水	○	ひじきチャーハン ジャンボしゅうまい ミックスフルーツ	こめ あぶら さとう ★しゅうまいのかわ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ひじき ★たまご ★ぶたにく かんてん	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ★りんご もも あまなつ こんにやく			
15	バイ ン 木	○	とりにくのクリームに フライドポテト ラトウイユ	★パンこ じゃがいも あぶら オリーブゆ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム	パセリ たまねぎ パプリカ なす ズッキーニ トマト にんにく			
16	金	○	カツカレー コールスローサラダ	こめ じゃがいも あぶら ★バター★こむぎこ★パンこ フレンチドレッシング	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし			
20	火	○	ごまごはん チャーチャンどうふ ぶたにくとはるさめのいためもの	こめ ★ごま さとう あぶら ★ごまあぶら でんぶん はるさめ	★ぎゅうにゅう ★なまあげ ★ぶたにく ★みそ	しいたけ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ さやいんげん			
21	水	○	かきあげどん じゃがいもとわかめのみそしる	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★いか しらすぼし わかめ ★とうふ ★みそ	にんじん たまねぎ ごぼう みつば だいこん ねぎ ほうれんそう しめじ	運動会前日の16日の給食は、 応援メニュー「カツカレー」です。		
22	木	○	わかめごはん さわらのさいきょうやき いものこじる ラフランスゼリー	こめ ★ごま さとう さといも あぶら	★ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし さわら ★みそ ★とりにく こんぶ	こんにやく だいこん ねぎ にんじん ごぼう ラフランスゼリー	28日の絵本コラボのテーマは 「ピザ」。絵本の紹介は裏面 です。		
26	月	○	ジャンバラヤ ななしようソーセージ コンソメスープ	こめ ★バター あぶら ★パンこ でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく ★チーズ	パプリカ ピーマン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん しめじ	<保護者の皆様へ> 立川市では、食物アレルギー の児童について除去食等の対 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。		
27	火	○	はつがげんまいごはん さかなのやさいころもあげ しらすのピリからいため たまねぎとじゃがいものみそしる	こめ げんまい ★こむぎこ でんぶん ★ごま あぶら さとう ★ごまあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ホキ ★ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ ★みそ	しょうが にんにく たまねぎ しらすにんじん ねぎ しらたき こまつな			
28	ピ ツ 水	グ ルト ヨー	マカロニのクリームに	★ナン オリーブゆ さとう ★マカロニ じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★チーズ ツナ ★ウインナー ★とりにく ★えび ★とうにゅう ★なまクリーム	マッシュルーム とうもろこし ピーマン トマト セロリー たまねぎ にんにく にんじん			
29	木	○	くりごはん ぶりのゆうあんやき とうふだんごじる みかん	こめ もちごめ ★くり さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶり ★とりにく ★とうふ こんぶ	ゆず ねぎ しょうが だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ みかん			
30	金	○	スパゲッティパスタオーレ やさいスープ パンブキンパイ	★スパゲッティ あぶら ★バター さとう ★パイシート	★ぎゅうにゅう ★えび ★いか ほたて たこ ★ベーコン ★ウインナー ★なまクリーム	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト ほうれんそう かぼちゃ			

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
*材料の都合により献立が変更になることもあります。
今まで食べたことがない食品がある場合は、ご注意ください。
◎はかみかみ献立です。【R】は絵本コラボメニューです。
□はオリンピック・パラリンピックメニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	650kcal	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%