

11月の予定献立表

平成30年度

パ		牛乳	給食回数 20回			給食目標 「給食を作ってくれる人に感謝しましょう」			立川市立第八小学校	
日	曜		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 とのえるもと(みどり)				
1	木	○	たきこみごはん ぎせいどうふ※ じゃがいものみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★とうふ ★たまご わかめ ★みそ	にんじん たけのこ ごぼう さやえんどう しいたけ たまねぎ こまつな		※ぎせいどうふは、とうふ、やさいを たまごでかためたりよりです。		
2	金	○	ミートソース ポイルサラダ (ちゅうかドレッシング) シャインマスカット※	★スバゲティ あぶら ★バター ★こむぎこ さとう ★どれっしんぐ(ちゅうか)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン ★チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし シャインマスカット		※シャインマスカットは、ひとり2こで す。		
5	月	○	まめグラタン やさしいスープに ぶどうゼリー	★ミルクパン★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ じゃがいも ぶどうゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★えび ★ベーコン ★だいたい いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん かぶ たまねぎ キャベツ セロリ		給食調査を行います 立川市統一の献立で、 給食調査を行います。 八小では、10/5~10/7の 三日間です。 今年度は、いろいろな 豆が形を変えて登場しま す。		
6	火	○	ごはん いかのさらさあげ ごもくまめ さわにわん	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★いか ★だいたい こんぶ さつまあげ ★ぶたにく ★あぶらあげ	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん れんこん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ さやえんどう				
7	水	○	だいたいりマーボーどん わかめスープ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★だいたい ★みそ わかめ ★とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが ★もやし たまねぎ たけのこ こまつな みかん				
8	木	○	とりにくのトマトに ポテトカルボナーラ	★しよくパン ★ごま さとう ★バター あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ベーコン ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト				
9	金	○	きんぴらごはん めひかりのからあげ※ さといもとうふのみそしる	こめ さとう あぶら でんぶん ★こむぎこ さといも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく めひかり ★とうふ ★みそ	ごぼう にんじん さやえんどう こまつな ねぎ		※めひかりは、みのやわらかいこざか なです。 ひとり2ほんです。		
12	月	○	ゆかりごはん ハンバーグ(れんこんいり) やさしいため とうふとほうれんそうのすましじる	こめ ★パンこ でんぶん あぶら ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とうふ	れんこん たまねぎ ★もやし キャベツ にんじん たら ほうれんそう はくさい ねぎ えのきたけ しそ		今月の 立川産 しいたけ キャベツ はくさい にんじん さといも だいこん ねぎ		
13	火	○	しおラーメン なまあげのみそに みかん	★むしちゅうかめん ★ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまあげ ★みそ	ねぎ とうもろこし キャベツ ★もやし たまねぎ たら にんじん たけのこ ごぼう しょうが さやいんげん みかん				
14	水	○	さといもごはん あげざかなとやさしいのために こまつなとあぶらあげのみそしる	こめ さといも ★ごま でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう さけ ★あぶらあげ わかめ ★みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ				
15	木	○	セルフホットドック (パンに、ウィンナーとやさしいソテーを はさんでたべます) シーフードシチュー りんごゼリー	★コッペパン あぶら さとう ★バター じゃがいも ★こむぎこ ★りんごゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ウィンナー ★えび ★いか はたて ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ マッシュルーム				
16	金	○	かんこくふうにくやさしいためどん とうふだんごじる	こめ はつがげんまい さとう あぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とりにく ★とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ				
20	火	○	ごはん たまごときくらげのいためもの さばのたつたあげ こんさいのみそしる	こめ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん さといも	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★さば ★とうふ ★みそ	きくらげ たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ しょうが だいこん にんじん ほうれんそう こんにやく				
21	水	○	ひじきチャーハン キムチチゲ シャインマスカット※	こめ あぶら さとう じゃがいも ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ひじき ★たまご ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	にんじん ねぎ こねぎ はくさい たら だいこん しいたけ キムチ しょうが シャインマスカット		※シャインマスカットは、ひとり2こで す。		
22	木	○	ごこめし※ さんまのみぞれかけ ほうれんそうともやしのごまあえ きやべつのみそしる	こめ もちこめ むぎ あわ きび でんぶん あぶら さとう ★ごま	★いんようぎゅうにゅう あずき さんま ★あぶらあげ ★みそ	だいこん ほうれんそう ★もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ		勤労感謝の日(きんろうかんじやの ひ) 11月23日は勤労感謝の日です。勤 労感謝の日は、もともと新嘗祭(にい なめさい)という五穀が収穫されたこ とに感謝する行事でした。 五穀とは、米・麦・あわ・豆・きび (または、ひえ)のことです。 給食では、22日に※ごこめしを出 します。		
26	月	○	しめじごはん さけのしおやき にくじゃが	こめ あぶら さとう じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★あぶらあげ ★さけ ★ぶたにく	しめじ(ほんしめじ) にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん		※シャインマスカットは、ひとり2こで す。		
27	火	○	ごはん はるまき とうふのうまに	こめ あぶら はるまき さとう ★ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★とうふ ★ハム	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが こまつな はくさい たまねぎ				
28	水	○	ポークシチュー きりぼしだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	★まるパン ★ホットケーキミックス さとう じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター ドレッシング(たまねぎ)	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★ハム	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きりぼしだいこん きゅうり キャベツ				
29	木	○	ぶたどん だいこんのみそしる はやか※	こめ さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ ★みそ	こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ほうれんそう ねぎ はやか		※はやかは、かんきつ味のくだもの です。		
30	金	○	ジャンバラヤ※ タンダーフィッシュ はくさいのスープ	こめ あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく さわら ★ヨーグルト ★ベーコン	あかピーマン ピーマン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく レモン はくさい パセリ		※ジャンバラヤは、こうしんりょうの きいたピラフです。		

★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材がある場合にはご注意ください。

- * 材料の都合により献立が変更になることもあります。
- * 主な食材の産地を裏面に公表しています。
- * 給食で使用した食材の放射能検査を行っています。
結果は立川市のホームページに公表しています。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	637kcal	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%

＜保護者の皆さまへ＞
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。除去食を希望される保護者の方は、学校へお申し出ください。
なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用していません。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場合があります。

