

6月の予定献立表

平成31年度

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 20回	給食目標：ていねいに手を洗いましょう			立川市立第八小学校	
				こんだてめい	ざいりょうのはたらき			
				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)	※こんだてメモ	
3月	あげぱん	○	コーンクリームシチュー キャベツともやしのサラダ (ちゅうかドレッシング) しょうなんゴールドゼリー	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ ★バター ★ドレッシング(ちゅうか) あまなつゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり ★もやし とうもろこし		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の 立川産</p> <p>キャベツ しいたけ 玉ねぎ</p> </div>
4月		○	カレーうどん ひじきとだいずのもの スイートポテト	★うどん でんぶん さとう あぶら さつまいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★かまぼこ ひじき ★だいず ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな こんにやく ★えだまめ		
5月		○	たきごみごはん とりのからあげ とうふのみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★あぶらあげ ★とうふ わかめ ★みそ	にんじん たけのこ ごぼう さやえんどう しょうが たまねぎ ねぎ		
6月		○	チンジャオロースーどん はるさめスープ パレンシアオレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★とりにく	ピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな ★パレンシアオレンジ		
7月		○	ごはん たまごときらげのいためもの さばのたつたあげ レタスのみそしる	こめ あぶら さとう ★ごまあぶら ★こむぎこ でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★たまご ★ふたにく ★さば ★あぶらあげ ★みそ	きくらげ たまねぎ たけのこ こまつな ねぎ しょうが レタス えのきたけ		
10月		○	ちゅうかどん とうふとやさいのスープ さくらんぼゼリー	こめ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん さくらんぼゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★えび なると ★ふたにく ★うずらたまご ★とうふ ★とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい チンゲンサイ さやえんどう ねぎ しょうが ほうれんそう		
11月	ミルク パン	○	ハンバーグ じゃがいもといんげんの いためもの やさいスープ	★ミルクパン あぶら ★パンこ さとう でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★とうふ ★ベーコン	たまねぎ さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ		
12月		○	にしよそぼろごはん きびなごのこめこあげ のつべいじる	こめ さとう あぶら こめこ でんぶん さといも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご きびなご ★とうふ	にんじん しょうが グリンピース ごぼう ねぎこんにやく しいたけ	※きびなごのこめこあげは、ひとり2ほんです。	
13月	くろざとう パン	にぎ ゆ う ヒ	ラザニア カレースープに	★くろざとうパン ★マカロニ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも	★コービーぎゅうにゅう ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ウィンナー	たまねぎ しめじ トマト グリーンピース にんじん キャベツ セロリー とうもろこし ブロッコリー		
14月		○	ごはん さわらのごまみそやき きゅうりとくきわかめのいためもの じゃがいものみそしる	こめ さとう ★ごま ★ごまあぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう さわら ★みそ くきわかめ わかめ	しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ さやえんどう		
17月		○	むぎごはん ふたにくとごぼうのたまごとじ だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★たまご ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな えのきたけ ねぎ		
18月		○	ちゅうかおこわ とうふのちゅうかに かわちばんかん	こめ もちこめ ★ごま あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★とうふ ★うずらたまご なると ★ふたにく	たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ はくさい たまねぎ ねぎ しょうが かわちばんかん	※かわちばんかんは、かんきつけいのくだもの です。	
19月	ナン	○	キーマカレー ポテトリヨネーズ さくらんぼ	★ナン あぶら ★バター ★こむぎこ じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★ベーコン ★だいず チーズ ★ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト ★えだまめ さくらんぼ	※さくらんぼは、ひとり2こです。	
20月		○	ソースチキンかつどん ごじる	こめ はつがげんまい ★こむぎこ ★パンこ あぶら さといも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ふたにく ★だいず ★みそ	キャベツ こんにやく えのきたけ にんじん はくさい ねぎ	※ソースチキンかつどんは、ごはん にチキンかつ(ソース)、キャベツソー をのせて食べます。 ※ごじるとは、日本各地に伝わる郷土料理 です。すりつぶした大豆(呉(こ))の 入ったみそ汁です。	
21月		○	みそラーメン たこあげボール	★ちゅうかめん あぶら さとう ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★みそ たこ あおのり かつおぶしこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	※たこあげボールは、ひとり2こです。	
24月		○	わかめごはん さけのなんばんづけ けんちんじる パレンシアオレンジ	こめ ★こむぎこ あぶら さとう さといも ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう わかめ ★さけ ★あぶらあげ	たまねぎ きゅうり パプリカ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな ★パレンシアオレンジ		
25月	ガーリック トースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	★コッペパン ★バター じゃがいも あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ウィンナー ★とりにく いんげんまめ ★ヨーグルト	にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー セロリー みかん バインアップル ★もも		
26月		○	ぶたキムチごはん めひかりのからあげ さといもととうふのみそしる	こめ あぶら ★ごまあぶら でんぶん ★こむぎこ さといも	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく めひかり ★とうふ ★みそ	キムチ たら にんじん にんにく こまつな ねぎ	※めひかりのからあげは、ひとり2ほんです。	
27月		○	バターライス ポークストロガノフ ポテトとベーコンのスープに	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★なまクリーム ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム アスパラガス		
28月		○	きんぴらごはん あじフライ かきたまじる	こめ さとう あぶら でんぶん ★こむぎこ ★パンこ	★いんようぎゅうにゅう ★ふたにく ★たまご ★かまぼこ ★とうふ あじ	ごぼう にんじん さやえんどう ねぎ ほうれんそう		

★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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	640kcal	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%

