

10月の予定献立表

平成31年度

パ		牛乳	給食回数 21回			給食目標：手ぎわよく配ぜんしましょう			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	火	まる	パン	フィッシュバーガー (パンに、さかなのフライとやさい ソテーをさんでたべます) かぼちゃとうにゅうプリン	★まるパン ★こむぎこ ★パンこ あぶら ★かぼちゃとうにゅうプリン	★いんようぎゅうにゅう ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の 立川産</p> <p>しいたけ</p> <p>キャベツ</p> <p>ねぎ</p> </div>		
2	水			じゃがバターごはん ぶたにくとだいごんのにも キャベツのごまあえ	こめ じゃがいも あぶら ★バター さとう ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく	だいごん にんじん さやえんどう ねぎ しょうが キャベツ ごまつな			
3	木		ピザ	あきのみかくシチュー はくとうゼリー	★ピザクラフト あぶら さとう くり さつままいも ★こむぎこ ★バター ★ももゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ベーコン ★チーズ ★とりにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし ビーマン マッシュルーム トマト にんじん たまねぎ れんこん しめじ			
4	金			ごはん あまからふりかけ いわしのピリからソース とんじる	こめ ★ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう にはい かつおぶし ごんぶ いわし ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいごん にんじん ごんにやく ねぎ			※いわしのピリからソース 10月4日は、「104」で「いわし」の日です。
7	月			ごはん ぶりだいごん はくさいのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ぶり わかめ ★みそ	しょうが だいごん さやいんげん はくさい たまねぎ ねぎ			
8	火			クリームソーススパゲティ じゃがいものおんサラダ ナガノパブル(ぶどう)※	★スパゲティ 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 ★とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ウインナー	たまねぎ しめじ マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし にんじん ブロッコリー ナガノパブル			※ナガノパブルは、皮ごと食べられるぶどうです。 ひとり2こです。
9	水			にしよくそぼろごはん はたはたのからあげ※ きやべつのみそしる	こめ さとう あぶら でんぶん ★こむぎこ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご はたはた ★あぶらあげ わかめ ★みそ	にんじん しょうが グリンピース キャベツ ねぎ			※はたはたのからあげは、ひとり2ほんです。
10	木			ぶたバラあんかけごはん にらたまスープ たちかわさん ブルーベリーゼリー※	こめ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん ブルーベリーゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご	たけのこ はくさい しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが にら			※ブルーベリーゼリー 立川産(たちかわさん)のブルーベリーをつかっています。 ブルーベリーには、めのはたらきをたすけるといわれている アントシアニンがふくまれています。
11	金			あきのかおりごはん※ あじのそべあげ ごもくじる シャインマスカット※	こめ もちごめ あぶら くり さとう ★こむぎこ さとも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あじ あおのり ★ぶたにく ★あぶらあげ	しめじ にんじん さやえんどう だいごん こねぎ はくさい しいたけ シャインマスカット			※あきのかおりごはん 10月11日は、十三夜(じゅうさんや)です。「粟名月 (くりめいげつ)」「豆名月(まめめいげつ)」といわれて います。 きゅうしよくでは、くりのはいた「あきのかおりごはん」 をおつきみメニューにしました。 ※シャインマスカットは、ひとり2こです
15	火			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 ★たけのこ ★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 ごまつな みかん			※きゅうしよくでは、くりのはいた「あきのかおりごはん」 をおつきみメニューにしました。 ※シャインマスカットは、ひとり2こです
16	水			しめじごはん ちぐさやき さつまじる	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 ★たまご ★とりにく ひじき さつまあげ ★とうふ ★みそ	しめじ にんじん ねぎ みつば だいごん ごんにやく ねぎ			
17	木			パンピングラタン もやしときゅうりのサラダ フルーツポンチ	★バターロール ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ハム ひじき	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ ★もやし きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし ★りんご ★もも よなし ごんにやく			
18	金			ごはん ずぶた かきたまじる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★かまぼこ ★とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン ねぎ ほうれんそう			
21	月			カレーライス ポイルやさい (わふうドレッシング) きよほう※	こめ じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター ドレッシング(わふう)	★いんようぎゅうにゅう ★たけのこ ★ぶたにく ★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 ブロッコリー きゅうり とうもろこし きよほう	学校図書館とコラボした給食です。 絵本の紹介は裏面です。 ※きよほうは、ひとり2こです。		
23	水			わかめごはん さけフライ じゃがいもといんげんのいためもの はくさいのスープ	こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう わかめ ★さけ ★ベーコン	さやいんげん にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい パセリ	※なしゼリー 立川産(たちかわさん)のなしをつかっています。		
24	木			ごもくチャーハン とうふときゅうりに たちかわさんなしゼリー※	こめ あぶら ★ごまあぶら でんぶん なしゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ハム なると ★たまご ★とうふ ★かまぼこ ★ぶたにく	ねぎ しいたけ 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			
25	金			ソフト フランス パン	★ソフトフランス あぶら じゃがいも ★バター ★マカロニ	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ベーコン	にんにく レモン たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん セロリー パセリ	<p>オリパラきゅうしよく</p> <p>2020年7月7日から8月7日にかけて、とうきょうでオリ ンピック・パラリンピックがおこなわれます。</p> <p>オリンピックは、むかしのギリシャでおこなわれていた オリンピアの祭典(さいてん)をもとに、せいかいでき なスポーツたいかいをかいさいしようとはじまったもの です。</p> <p>ギリシヤ こんげつは、オリンピック第1回かいさいこくのギリ シヤです。 ※スライキは、くしにくややさいをさしたりよりです が、きゅうしよくでは、にくとやさいのいためもので、とう きゅうしよくです。</p>		
28	月			ごはん さかなのねぎみそかけ よしのに みかん	こめ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★さば ★みそ ★なまあげ ★かまぼこ ★とりにく ★うずらたまご	ねぎ だいごん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん みかん			
29	火			チキンソテー きのこスパゲティ とうにゅうスープ	★クロワッサン あぶら さとう ★スパゲティ ★バター じゃがいも ★こむぎこ ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぶたにく ★とりにゅう ★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しいたけ しめじ パセリ にんじん はくさい			
30	水			マーボーさいめん くきわかめいりちゅうかスープ サーターアンダギー	★ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★ホットケーキミックス	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★きわふめ ★とりにく ★とりにゅう	たまねぎ ビーマン なす たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ★もやし にんじん ごまつな			
31	木			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 ★たけのこ さつまあげ ★ぶたにく ★あぶらあげ	しょうが にんじん ごんにやく さやいんげん れんこん だいごん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう			

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
今までに食べたことのない食品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	654kcal	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%



<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。