



11月の予定献立表(Aブロック)



令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 20回	感謝の気持ちをもって食べよう			
			こんだて	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)	からだのちょうしをととのえるもと(みどり)		
1金	にぎゅう	ベーコンとごぼうのピラフ とうふナゲット(2こ) (ケチャップ) しろいんげんまめとかぼちゃのスープ	こめ おおむぎ パター あがら でんぱん さとう	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ とりにく いんげんまめ	まいたけ ごぼう たまねぎ パセリ にんじん しょうが キャベツ かぼちゃ	11月の立川産 さといも・キャベツ・こまつな だいこん・ねぎ・はくさい ブロッコリー・トマト(トマトピュレ) なし(なしゼリー) 11月7日の 【バターチキンカレー】 立川産のトマトで作ったトマトピュレを使用します。 【なしゼリー】 立川産のなしでなしゼリーを作りました。 11月8日は、【いい歯の日】です。 健康な歯を保つためには、 ①食事やおやつ時間を決める ②食べた歯を磨く ③よくかむ ことが大切です。 *よくかむと... ・唾液がたたくと、むし歯や歯周病を防ぐ ・消化を助け、栄養の吸収がよくなる ・味がよくわかるようになり、味覚が発達する ・脳が活性化し、集中力が高まる ・食べすぎを防ぎ、肥満を予防する などの効果が期待できます。 <small>引用:学校給食 2024年10月号(全国学校給食協会)</small>
5火	にぎゅう	ガタタンラーメン むししゅうまい(2こ) じゃがバター	ちゅうかめん あがら さとう でんぱん ごまあがら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご しゅうまい	にんじん たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう ねぎ きくらげ しょうが にんにく とうもろこし えだまめ	
6水	にぎゅう	ごはん さけのちゃんちゃんやき ごもくにまめ わかめのすましじる	こめ あがら パター さとう でんぱん ふ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく だいず こんぶ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ にんにく しょうが ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	
7木	にぎゅう	ナン バターチキンカレー キャベツとベーコンのソテー たちかわさんなしゼリー	ナン パター さとう あがら こむぎこ たちかわさんなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	
8金	にぎゅう	ごはん いかにかりんとうがらめ とうふのチゲふう みかん	こめ でんぱん あがら さとう じゃがいも ごまあがら	ぎゅうにゅう いか ハム とうふ みそ	キムチ えのきたけ だいこん にんじん もやし ねぎ には みかん	
11月	にぎゅう	くろざとうパン ミートオムレツ(ソース) えびとマカロニのクリームに	くろざとうパン あがら でんぱん マカロニ じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび 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	
12火	にぎゅう	ごはん メダイのしおこじやき こまつなごまあえ いものこじる	こめ ごま さとう さといも あがら	ぎゅうにゅう メダイ とりにく とうふ みそ	こまつな もやし しめじ にんじん えのきたけ だいこん れんこん ねぎ	
13水	にぎゅう	ぶたにくとやさしいあんかけごはん トックいりわかめスープ	こめ あがら さとう ごまあがら でんぱん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ	
14木	にぎゅう	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	こめ さとう でんぱん ごま あがら	ぎゅうにゅう さわら とうふ あがらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん だいこん えのきたけ もやし ねぎ	
15金	にぎゅう	オニオンパン チリコンカン ブロッコリーとマカロニのサラダ	オニオンパン あがら さとう でんぱん マカロニ グリーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	
18月	にぎゅう	ごはん ホキのかりんあげ ほうれんそうともやしのいためもの さつまじる	こめ でんぱん あがら さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにやく ねぎ しめじ	
19火	にぎゅう	ガーリックトースト ポークシチュー ブロッコリーとまめのサラダ	しょくパン パター じゃがいも あがら ごむぎこ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー だいこん	
20水	にぎゅう	ぶたキムチごはん やさしいつばりアゲギョーザ(2こ) パプリカときゅうりのちゅうかサラダ やさしいちゅうかスープ	こめ ごまあがら あがら ごま ちゅうかドレッシング でんぱん	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ	キムチ には にんじん にんにく きゅうり だいこん パプリカ チンゲンサイ ねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ	
21木	にぎゅう	みそうどん やさしいとじゃこのいためもの スイートポテト	うどん あがら さとう ごまあがら さつまじる バター	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ みそ ちりめんじゃこ なまクリーム たまご	しいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ にんじん えのきたけ	
22金	にぎゅう	ごはん つくりひじきふりかけ さばのたつたあげ こまつなとあがらあげのからしあえ さといもとだいこんのみそしる	こめ ごま さとう でんぱん あがら さといも	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし さば あがらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん だいこん キャベツ ねぎ	
25月	にぎゅう	ごはん ※コチュマヨチキン やさしいあまじり やさしいとうにゅうのスープ	こめ マヨネーズ あがら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	もやし にんじん ピーマン とうもろこし はくさい ねぎ	
26火	にぎゅう	うめわかめごはん ごもくたまごやき いしかりじる みかん	こめ あがら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき さけ みそ	うめ たけのこ にんじん ねぎ こねぎ しょうが だいこん ごぼう ほうれんそう こんにやく みかん	
27水	にぎゅう	ブロッコリーのクリームスパゲッティ えのきたけとやさしいスープ	スパゲッティ あがら ごむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし えのきたけ にんじん だいこん さいいんげん	
28木	にぎゅう	とりごぼうごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが	こめ さとう あがら ごむぎこ じゃがいも	とりにく だいず ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく さいいんげん しいたけ	
29金	にぎゅう	ミルクパン とうふハンバーグのおろしソースがけ こんさいサラダ かぼちゃのポターージュ	ミルクパン でんぱん さとう パンこ あがら ごまドレッシング こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず なまクリーム	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんじん かぼちゃ	

*都合により献立が変更になることもあります。
 *学校給食では、様々な食品を使用します。
 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
 *立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
 ホームページからご覧いただけます。
 下記QRコードからアクセスしてください。

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	610kcal	摂取エネルギー全体の	17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針



野菜だいじき! パクパクカレシジ

希望のあった学校で、自由提出として夏休みにパクパクカレンダーを配布しました。提出された児童のみなさんは、野菜を毎日食べるように意識してくれました。高学年の「我が家の野菜料理」では力作がたくさん届きました。提出してくれた方、ありがとうございました。