

2025年度



こんだてびょう

町田市立成瀬小学校

日	こんだてめい	の み も の	あか なかま 赤の仲間・ ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ なつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
4 火	<div>かみかみこんだて</div> <div>けんまい 玄米入りごはん かますの照り焼き ゆ ほ だいこん 湯で干し大根のかみかみサラダ 豚汁</div> <div></div>	<div></div> <div>みなみかごかます 豚こま肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ</div>	牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん <div></div> しょうが 切干しいんこ きゅうり ごぼう だいずもやし だいこん ねぎ	518 kcal 67.5 g 26.6 g 17.7 g 2.1 g	
5 水	<div>うめ 梅ごはん のりあげくん</div> <div>こまつな はいさい 小松菜と白菜のおひたし 吉野汁</div>	<div></div> <div>鶏ひき肉 糸削りぶし 鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪</div>	牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり	精白米 じゃがいも かたくり粉 パン粉(乾燥) 三温糖	白いりごま 米サラダ油	にんじん こまつな <div></div> かじかみ れんこん ねぎ はいさい だいこん 干し椎茸	550 kcal 75.8 g 23.5 g 19.4 g 2.2 g	
6 木	<div>セサミトースト</div> <div>はくさい にく カントリーサラダ 白菜と肉だんごのスープ</div>	<div></div> <div>豚もも肉 絞豆腐 糸削りぶし</div>	牛乳	食パン(小麦粉、脱 し粉乳、砂糖、イース ト) グラニュー糖 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	黒すりゴマ ソフトマーガリン 米サラダ油	にんじん <div></div> きゅうり キャベツ だいこん レモン しょうが 玉葱 はいさい ねぎ 干し椎茸	556 kcal 59.4 g 21.0 g 23.3 g 2.6 g	
10 月	<div>マレーシア料理</div> <div>ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム くだもの(りんご)</div> <div></div>	<div></div> <div>ベーコン 鶏むね肉 生揚げ 豚こま肉 ひよこめ(乾) レンズまめ(乾)</div>	牛乳	精白米 三温糖	米サラダ油 ごま油 白ねりごま 白すりごま オリーブ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく セロリー 玉葱 りんご	526 kcal 74.7 g 22.2 g 16.8 g 2.4 g
11 火	<div>ごはん さばのからあげ名古屋風みそだれ</div> <div>しゃきしゃき梅サラダ 野菜とお麩のまろやか豆乳汁</div> <div>アスリートコラボ給食献立～アスコン！～</div> <div></div>	<div></div> <div>さば 八丁みそ 赤みそ 豚もも肉 白みそ 調整豆乳</div>	牛乳 刻みのり	精白米 かたくり粉 上白糖 焼きふ(車ふ)	米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな <div></div> しょうが 切干しいんこ もやし きゅうり 梅肉 たまねぎ しめじ はいさい	594 kcal 73.7 g 24.9 g 21.4 g 2.0 g	
12 水	<div>あき にく 秋の煮込みうどん 五平餅</div> <div>ひじきとにんじんサラダ くだもの(みかん)</div> <div></div> <div>長野・岐阜・富 山・愛知県郷土</div>	<div></div> <div>豚もも肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 糸削りぶし</div>	牛乳 こんぶ 干ひじき	さといも 冷凍うどん 精白米 もちごめ 三温糖	白いりごま 白ねりごま ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 しめじ ねぎ キャベツ とうもろこし冷凍 みかん	521 kcal 82.8 g 19.8 g 12.3 g 2.3 g	
13 木	<div>さけ 鮭ときのこのピラフ</div> <div>ポトフ きな粉ビーンズ</div>	<div></div> <div>さけ ウィンナー ベーコン 豚肉 きな粉(大豆) 炒り大豆</div>	ジョアマスカット 味(脱し粉乳、マス カット果汁、還元麦 芽糖水あめ)	精白米 じゃがいも 上白糖	米サラダ油 米白紋油	にんじん パセリ	玉葱 とうもろこし マッシュルーム しめじ まいたけ セロリー キャベツ	514 kcal 79.2 g 24.8 g 12.6 g 2.2 g
14 金	<div>キムチチャーハン 焼きししゃも</div> <div>からしあえ かきたま汁</div>	<div></div> <div>豚もも肉 絹こし豆腐 たまご 鶏むね肉</div>	牛乳 ししゃも	精白米 三温糖 かたくり粉	米サラダ油 ごま油	にんじん にら こまつな	しょうが ねぎ はいさいキムチ キャベツ もやし 玉葱	532 kcal 61.6 g 29.7 g 19.1 g 2.8 g
17 月	<div>ごはん・かつおふりかけ あつやきたまご</div> <div>こまつなのおかかあえ にくじゃが</div>	<div></div> <div>糸削りぶし たまご 鶏もも肉 豚もも肉 さつま揚げ</div>	牛乳 塩昆布 きざみのり	精白米 精麦 三温糖 突きこんにゃく じゃがいも	白いりごま 米サラダ油	にんじん こねぎ こまつな <div></div> 干し椎茸 キャベツ 玉葱 グリーンピース(冷凍)	609 kcal 85.2 g 26.8 g 18.1 g 2.3 g	
18 火	<div>コロコロ根菜ガッパオライス</div> <div>こまつな 小松菜レモンサラダ じゃが揚げカレー風味 町田のゆずゼリー</div> <div></div> <div>F.C.町田ゼルビア 応援給食</div> <div></div>	<div></div> <div>鶏もも肉 鶏むね肉 まぐろ缶詰(水煮) レークライト</div>	牛乳 カットわかめ	精白米 さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油	赤パプリカ バジル にんじん こまつな <div></div> にんにく 玉葱 れんこん 黄パプリカ むきえだまめ(冷凍) キャベツ レモン果汁(国産)	622 kcal 87.3 g 23.0 g 23.3 g 1.3 g	
19 水	<div>もみじごはん たらこの磯部揚げ</div> <div>キャベツの甘酢あえ さつまいものみそ汁</div>	<div></div> <div>すけとうだら 木綿豆腐 赤みそ</div>	牛乳 あおのり 生わかめ	精白米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 さつまいも	米白紋油 白いりごま	にんじん <div></div> キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	559 kcal 76.5 g 24.4 g 16.9 g 2.2 g	
20 木	<div>ガーリックトースト</div> <div>カラフルサラダ 秋の味覚シチュー</div>	<div></div> <div>豆乳 鶏むね肉 鮭</div>	牛乳 カットわかめ	ソフトフランスパン(小麦 粉、有塩バター、ショウ ト、脱し粉乳、イース ト) 三温糖 薄力粉 さつまいも	有塩バター 米サラダ油	にんじん ブロッコリー <div></div> にんにく(りん茎) だいこん きゅうり 玉葱 しょうが マッシュルーム	514 kcal 60.8 g 19.4 g 23.5 g 2.1 g	
21 金	<div>いわしごはん かぶと水菜のサラダ</div> <div>のっぺい汁 やきいも</div>	<div></div> <div>まいわし 豚もも肉 生揚げ</div>	牛乳	精白米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにゃく さといも さつまいも	米サラダ油 米白紋油 ごま油	かぶ(葉) みずな にんじん こまつな <div></div> しょうが かぶ 玉葱 ごぼう ねぎ	603 kcal 88.0 g 20.0 g 18.8 g 2.2 g	
25 火	<div>じょうもん 縄文ごはん・まっくうのい</div> <div>じょうもんや あじの縄文焼き やさい 野菜のおかかあえ 縄文野菜いり豚汁</div> <div>まっくう給食 ～まっくうを学ぼう～</div> <div></div>	<div></div> <div>まあじ 糸削りぶし 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ</div>	牛乳 味付けのり	精白米 赤米 黒米 じゃがいも 板こんにゃく	白いりごま 米サラダ油	こまつな にんじん <div></div> キャベツ だいこん ごぼう れんこん ねぎ	548 kcal 68.6 g 29.1 g 18.8 g 2.0 g	
26 水	<div>ココアパン 豆腐のミートグラタン</div> <div>かぶとベーコンスープ くだもの(りんご)</div>	<div></div> <div>木綿豆腐 豚もも肉 豆乳 ベーコン</div>	牛乳 ピザチーズ	ココアパン(小麦 粉、砂糖、有塩バ ター、177粉末、イース ト、脱脂粉乳) 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油	にんじん ホールトマト トマトピューレ かぶ(葉) りんご	玉葱 エリンギ セロリー しょうが にんにく かぶ ホールコーン(冷凍) りんご	507 kcal 52.1 g 24.8 g 24.0 g 2.2 g
27 木	<div>しろごまタンタンうどん いかの生妻焼き</div> <div>はくさい はいさい 白菜の梅肉あえ 井上さんのさつまいもでキャラメルポテト</div>	<div></div> <div>鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ 白みそ いか</div>	牛乳	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 上白糖	米サラダ油 白ねりごま 白すりごま 米白紋油 有塩バター	にんじん こまつな <div></div> 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが はいさい えのきたけ ねり梅	521 kcal 55.4 g 25.6 g 23.4 g 2.8 g	
28 金	<div>カレーライス</div> <div>はくさい ばいにく ひじきと青大豆のマリネ ぶどうゼリー</div> <div></div>	<div></div> <div>豚もも肉 青大豆</div>	飲むヨーグルト(乳 製品、砂糖、オリゴ 糖) パルメザンチーズ 干ひじき 粉寒天	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	米サラダ油	にんじん しょうが 玉葱 ぶどう(缶詰) ぶどうストレー ト ジュース アロエ果肉	614 kcal 111.3 g 20.1 g 11.9 g 2.4 g	

18日(火):FC町田ゼルビア応援給食

今シーズンもJ1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFCチャンピオンズリーグエリートにも参戦するなど、大活躍のFC町田ゼルビアです。今シーズンも残りはいとわすか、みんなでも応援できると思います。ね！給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビアの選手のように、じょうぶな心と体をつくろう！



応援しよう！11月30日(日)14時～ホーム最終戦 VS名古屋グランパス @町田GIONスタジアム

25日(火):まっくう給食～まっくうを学ぼう！～

田端東遺跡(小山町)で発見された町田市指定有形文化財「中空土偶頭部」をモデルに生まれました。年齢3400歳くらいの妖精です。縄文時代に食べられていたとされるアジやれんこんを使用して作ります！

