



こんだてひょう

2025年度

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・ ちや肉になる	きなかま 黄の仲間・ ねつから 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間・ からだの 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	玄米入りごはん かますの照り焼き 湯で干し大根のかみかみサラダ	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 きゅうり ねぎ	518 kcal 67.5 g 26.6 g 17.7 g 2.1 g		
5 水	梅ごはん のりあげくん 小松菜と白菜のおひたし 吉野汁	牛乳	精白米 糸削りぶし 鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪	白いりごま 米サラダ油	にんじん れんこん ねぎ	550 kcal 75.8 g 23.5 g 19.4 g 2.2 g		
6 木	セサミトースト カントリーサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳	豚もも肉 絞り豆腐 糸削りぶし	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	にんじん きゅうり ねぎ	556 kcal 59.4 g 21.0 g 23.3 g 2.6 g		
10 月	ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム くだもの (りんご)	牛乳	ベーコン 鶏むね肉 生揚げ 豚こま肉 ひよこまめ(乾) レンズまめ(乾)	精白米 三温糖	にんじん 青ビーマン 赤ビーマン	526 kcal 74.7 g 22.2 g 16.8 g 2.4 g		
11 火	ごはん さばのからあけ古屋風みぞだれ しゃきしゃき梅サラダ 野菜とお餅のまろやか豆乳汁 アスリートコラボ給食献立～アスこん！～	牛乳	さば 八丁みそ 赤みそ 豚もも肉 白みそ 調製豆乳	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 きゅうり ねぎ	594 kcal 73.7 g 24.9 g 21.4 g 2.0 g	
12 水	秋の煮込みうどん 五平餅 ひじきとにんじんサラダ くだもの (みかん)	牛乳	豚もも肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 糸削りぶし	さといも 冷凍うどん 精白米 もちごめ 三温糖	白いりごま 白いりごま ごま油	にんじん 干し椎茸 しめじ ねぎ	521 kcal 82.8 g 19.8 g 12.3 g 2.3 g	
13 木	鮭ときのこのピラフ ボトフ きな粉ピーンズ	ショア	さけ ワインナー ベーコン 豚肉 きな粉(大豆) 炒り大豆	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 米白絞油	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	キムチチャーハン 焼きししゃも からしあえ かきたま汁	牛乳	豚もも肉 絞ごし豆腐 たまご 鶏むね肉	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	532 kcal 61.6 g 29.7 g 19.1 g 2.8 g	
17 月	ごはん・かつおふりかけ あつやきたまご こまつなのおかかあえ 肉じゃが	牛乳	糸削りぶし たまご 鶏もも肉 豚もも肉 さつま揚げ	牛乳 精麦 塩昆布 きざみのり	白いりごま 米サラダ油	にんじん にら こまつな 玉葱 グリンピース(冷凍)	609 kcal 85.2 g 26.8 g 18.1 g 2.3 g	
18 火	コロコロ根菜ガッパオライス 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	牛乳	鶏もも肉 鶏むね肉 まぐろ缶詰(水煮) レーゲイト	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	赤パブリカ バジル にんじん こまつな	622 kcal 87.3 g 23.0 g 23.3 g 1.3 g	
19 水	もみじごはん たらの醜部揚げ キャベツの甘酢あえ さつまいものみそ汁	牛乳	すけとうだら 木綿豆腐 赤みそ	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	米白絞油 白いりごま	にんじん 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	ガーリックトースト カラフルサラダ みかんみかんシチュー	牛乳	豆乳 鶏むね肉 鮭	牛乳 カットわかめ	有塩バター 米サラダ油	にんじん ブロッコリー 玉葱	にんにく(りん茎) だいこん キュウリ 玉葱 しょウガ マッシュルーム	514 kcal 60.8 g 19.4 g 23.5 g 2.1 g
21 金	いわしごはん かぶと水菜のサラダ のっべい汁 やきいも	牛乳	まいわし 豚もも肉 生揚げ	牛乳 精白米 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 米白絞油 ごま油	かぶ(葉) みずな にんじん こまつな	しょウガ 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	じょうもん 縄文ごはん・まっくうのり あじの縄文焼き 野菜のおかかあえ 縄文野菜のり豚汁	牛乳	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	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	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こぼう れんこん ねぎ	548 kcal 68.6 g 29.1 g 18.8 g 2.0 g
26 水	ココアパン 豆腐のミートグラタン かぶとベーコンスープ くだもの (りんご)	牛乳	木綿豆腐 豚もも肉 豆乳 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	ココアパン(小麦 粉、砂糖、有塩バ ター、ココア粉末、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)	玉葱 エリンギ セロリー しょウガ 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	白ごまタンタンうどん いかの生姜焼き 白菜の梅肉あえ 井上さんのさつまいもでキャラメルボテ	牛乳	鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ 白みそ いか	牛乳	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 上白糖	米サラダ油 白いりごま 白すりごま 米白絞油 有塩バター	にんじん にまつな 玉葱 キャラメル ねぎ	521 kcal 55.4 g 25.6 g 23.4 g 2.8 g
28 金	カレーライス ひじきと青大豆のマリネ ぶどうゼリー	の ルト ヨー グ	豚もも肉 青大豆	飲むヨーグルト(乳 製品、砂糖、オリゴ 糖) バルメザンチーズ 干ひじき 粉蜜天	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	米サラダ油 にんじん	セロリー にんにく しょウガ 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あとわずか、みんなで応援できるといいですね！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、じょうぶな心地をつくろう！

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！～

たばかあずきひじき
おやぢらうら
はりけん
田端東遺跡(小山町)で発見された町田市指定
ゆういんかき
ちうぶくくぐら
形文化財「中空土偶頭部」をモデルに生まれました

ねんり
さい
ようせい
じょもじ
た
ねいとされるアジやれんこんを使用して作ります！

