



11月のこんだてひょう



町田市立成瀬小学校

令和8年10月30日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			ち にく 血や肉になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだ ちよし ととの 体の調子を整える	
4 (水)		五目チャーハン 白菜と肉団子のスープ パリパリサラダ	牛乳 豚ひき肉 焼き豚 鶏ひき肉	精白米 油 ごま油 かたくり粉 三温糖 ワンタンの皮 白ごま	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ グリンピース もやし しょうが だけのこ はくさい ほうれん草 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	544kcal 21.7g 2.2g
5 (木)		ターメリックライス・豆乳クリームソースがけ 野菜のピクルス りんご	牛乳 鶏肉 調製豆乳 生クリーム	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり だいこん りんご	582kcal 20.1g 1.6g
6 (金)		ごはん つくねの甘酢あんかけ 吉野汁 野菜のからしあえ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ	精白米 かたくり粉 三温糖 こんにゃく 麩 白ごま	ねぎ しょうが いんげん にんじん えのきだけ ねぎ こまつな もやし	578kcal 24.9g 2.4g
9 (月)		ごはん 鶏の照り焼き 豚汁 五目ひじき	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき	精白米 油 上白糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ だいこん だけのこ 干し椎茸 冷凍ホールコーン 冷凍グリンピース	564kcal 26.9g 2.3g
10 (火)		コーン茶飯 切り干し大根入り台湾風卵焼き 春雨スープ かぶと大根の華風漬け	牛乳 たまご 鶏ひき肉 豚肉	精白米 上白糖 油 ごま油 はるさめ かたくり粉	冷凍ホールコーン にんじん 切り干し大根 ねぎ 玉ねぎ だけのこ もやし こまつな きゅうり かぶ だいこん	561kcal 21.5g 2.4g
11 (水)		ごはん さばのみそだれ 沢煮椀 わかめと野菜のすのもの	牛乳 さば 油揚げ わかめ	精白米 三温糖 白ごま	しょうが だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	553kcal 24.9g 2.3g
12 (木)		鶏ごぼうごはん いかのかりん揚げ にらたま汁 白菜の即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豆腐 たまご	精白米 油 三温糖 かたくり粉	しょうが にんじん ごぼう いんげん ねぎ 玉ねぎ にら はくさい きゅうり ゆず	554kcal 24.6g 2.3g
13 (金)		ミルクパン ポテトとパンプキンのグラタン マカロニ入り野菜スープ ボイルサラダ	牛乳 鶏肉 調製豆乳 粉チーズ ベーコン	ミルクパン小麦粉、 練乳、砂糖、脱脂粉乳等 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ 上白糖	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ パセリ セロリ きゅうり 冷凍ホールコーン	651kcal 24.7g 2.9g
16 (月)		麦入りごはん 鶏のから揚げ 白菜とちんげんさいのスープ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 茎わかめ ちりめんじゃこ	精白米 押し麦 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのきだけ ちんげんさい だいこん きゅうり	590kcal 24.6g 2.0g
17 (火)		ごはん 豆腐の中華煮 ししゃもの南蛮漬け もやしときゅうりのあえもの	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり だけのこ はくさい もやし こまつな ねぎ 冷凍ホールコーン	612kcal 25.1g 2.2g
18 (水)		ビーンズキーマカレー コーンポテト アップルゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉寒天	精白米 油 小麦粉 バター じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 レーズン 冷凍ホールコーン りんご缶 りんごジュース	698kcal 21.6g 1.7g
19 (木)		ごま入りごはん 味付けのり 鮭の塩焼き きのこと里芋の汁 切り干し大根の梅サラダ	牛乳 のり かつおぶし 鮭	精白米 白ごま さいとも 上白糖 ごま油	にんじん だいこん えのきだけ しめじ 切り干し大根 もやし ねぎ きゅうり うめ	514kcal 24.1g 1.9g
20 (金)		豆乳フレンチトースト 豆入りミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 たまご 調製豆乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	食パン(小麦粉、砂糖、 脱脂粉乳等) 上白糖 バター 油 マカロニ 三温糖	玉ねぎ にんじん セロリ かぶ キャベツ トマト缶 パセリ 冷凍ホールコーン きゅうり	543kcal 21.8g 2.5g
25 (水)		ソース焼きそば ポテトの包み焼き みかん	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	中華麺 油 じゃがいも バター ぎょうざの皮	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にら みかん	579kcal 21.7g 2.6g
26 (木)		ひき肉と玉ねぎの旨煮丼 わかめと野菜のスープ もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐	精白米 油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん しめじ こまつな だけのこ ちんげんさい もやし	568kcal 23.3g 2.6g
27 (金)		ごはん カレー肉じゃが 青のりビーンズ きのこと入りおひたし	牛乳 豚肉 大豆 青のり かつおぶし	精白米 油 上白糖 こんにゃく じゃがいも かたくり粉	玉ねぎ にんじん いんげん こまつな はくさい えのきだけ しめじ	603kcal 23.5g 1.3g
30 (月)		わかめごはん 豆腐のまさご揚げ なめこのみそ汁 大根とごぼうのサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 たらすり身 鶏ひき肉 ひじき たまご 油揚げ	精白米 かたくり粉 油 三温糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん だいこん なめこ ねぎ ごぼう きゅうり	592kcal 21.3g 2.5g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

まっくう給食(19日)～まっくうについて知ろう!～

たばたあずまいせき(おやまちょ) はつけん まちだし しえてい ゆうけいぶんかさい ちゅうくう どうくとうぶ う ねんれい さい ようせい
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。

じょうもんじだいた た さけ こんだて
縄文時代に食べられていたとされる「鮭」や「きのこ」を使った献立です。

