

11月こんだてひょう

2026年10月30日 町田市立鶴川中央小学校
校長 高橋 伸嘉 栄養士 水谷 麻香

日	こんだて	読書時間	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	ミルクパン フライドポテト□ チリコンカン	□ ハリー ポッター 賢者の石	○	牛乳,豚肉,大豆	ミルクパン,じゃがいも,米白絞油 サラダ油,シエルマカロニ 三温糖,米粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ	661 kcal 25.9 g 25.6 g 1.6 g
5 木	ビビンバ□ ナムル 鶏肉のフォー	□ 男子☆ 弁当部	○	牛乳,豚肉,大豆,油揚げ,鶏肉	精白米,ごま油,三温糖,米粉めん	にんにく,しょうが,ぜんまい水煮, にんじん,だいずもやし,ほうれんそう, たまねぎ,干しいたけ,もやし,ねぎ	524 kcal 21.3 g 16.9 g 2.1 g
6 金	古代米ごはん まっくうのり(味付きのり) 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 縄文汁	まっくう 給食 	○	牛乳,味付けのり,銀さけ 鶏肉,豆腐,油揚げ	精白米,黒米,三温糖,白ごま サラダ油,さといも,かたくり粉	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし, だいこん,ぶなしめじ,こまつな,ねぎ	577 kcal 28.2 g 20.9 g 1.8 g
9 月	キムチチャーハン□ 春雨サラダ 米粉ワントンスープ	□ きょうは そんみのうち でキムチを つけるひ!	○	牛乳,豚肉	精白米,ごま油,三温糖,緑豆はる サラダ油,白ごま,米粉ワントン	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ, 干しいたけ,にら,はくさいキムチ, もやし,キャベツ,きゅうり,もやし, はくさい,こまつな	504 kcal 17.6 g 13.2 g 2.1 g
10 火	森のきのこの和風スパゲティ フレンチサラダ 彩りみかんのケーキ□	□ ぐりとぐらの カステラ	○	牛乳,ベーコン(卵不使用) まぐろツナ,たまご	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油 三温糖,上白糖,パイオレット粉	にんにく,ごぼう,にんじん,たまねぎ えのきたけ,ぶなしめじ,キャベツ マッシュルーム水煮,きゅうり 冷凍コーン,たまねぎ,みかん缶	637 kcal 21.0 g 25.2 g 1.6 g
11 水	スパイシーピラフ ツナマヨサラダ ミネストローネ		○	牛乳,豚肉,まぐろツナ,豚肉	米,サラダ油,三温糖 エッグケアマヨネーズ,上白糖 オリーブ油,押し麦,シエルマカロ デミグラスソース	にんにく,たまねぎ,冷凍コーン, 青ピーマン,にんじん,キャベツ, きゅうり,セロリー,ぶなしめじ こまつな,トマト缶	549 kcal 18.9 g 17.1 g 1.9 g
12 木	ごはん 焼きししゃも もやしのごま酢和え 肉だんごのスープ□	□ おだんご スープ	○	牛乳,子持ちししゃも,豚肉 米みそ	精白米,サラダ油,三温糖,白ごま かたくり粉,緑豆はるさめ	にんじん,もやし,きゅうり,しょうが たまねぎ,だいこん,はくさい 干しいたけ,ねぎ	524 kcal 22.0 g 17.9 g 2.3 g
13 金	ひじきちりめんごはん たまごやき□ いそかあえ 利休汁	□ そらを とんだ たまご やき	○	牛乳,干ひじき,ちりめんじゃこ かつお糸削り,たまご,もみのり 油揚げ,米みそ	精白米,サラダ油,白ごま,上白糖 三温糖,じゃがいも,白練りごま	にんじん,もやし,ほうれんそう ごぼう,だいこん,ねぎ	590 kcal 24.0 g 20.9 g 2.3 g
16 月	ごはん さばのレモンソース おひたし にゅうめん		○	牛乳,さば,鶏肉 蒸しかまぼこ(卵不使用),油揚げ	精白米,サラダ油,三温糖,かたく そうめん	レモン果汁,にんじん,もやし, ほうれんそう,干しいたけ,ねぎ	620 kcal 24.9 g 26.3 g 1.7 g
17 火	コッペパン ビーンズコロケ□ ボイルキャベツ パスタのスープ	□ 11ぴきの ねこと あほう どり	○	牛乳,豚肉,白いんげん豆,鶏肉	コッペパン,サラダ油,じゃがいも 乾燥マッシュポテト,三温糖 小麦粉,パン粉,米白絞油 ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ はくさい,パセリ	572 kcal 22.2 g 23.8 g 2.2 g
18 水	親子煮丼 ひじきと青大豆のサラダ 果物(みかん)		○	牛乳,鶏肉 蒸しかまぼこ(卵不使用),たまご 干ひじき,青大豆	精白米,サラダ油,しらたき,仙台 三温糖,上白糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,みかん	584 kcal 23.5 g 18.9 g 1.7 g
19 木	麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐		○	牛乳,豚肉,米みそ,豆腐	精白米,押し麦,じゃがいも,米白 サラダ油,ごま油,三温糖, 白ごま,かたくり粉	もやし,にんじん,キャベツ, きゅうり,にんにく,しょうが, たけのこ水煮,干しいたけ,にら,ねぎ	605 kcal 23.8 g 21.5 g 2.2 g
20 金	ライス ポークカレー 福神漬け 手作りぶどうゼリー		○	牛乳,豚肉,粉寒天	精白米,サラダ油,じゃがいも,米 はちみつ,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー にんじん,たまねぎ,きゅうり だいこん,れんこん,ぶどうジュース	581 kcal 18.3 g 13.4 g 2.1 g
25 水	マロンスイートパン さつ豆サラダ マカロニのクリーム煮		ジ 白 ぶ い ど す	ひよこまめ,まぐろツナ,鶏肉 牛乳,生クリーム	マロンスイートロール,さつまい サラダ油,上白糖,マカロニ 小麦粉,バター	白ぶどう&ほうれん草ジュース にんじん,キャベツ,玉ねぎ,たまねぎ マッシュルーム水煮,冷凍コーン	642 kcal 17.5 g 16.1 g 1.8 g
26 木	麦ごはん あおのりビーンズ 韓国風肉じゃが 果物(みかん)		○	牛乳,大豆,あおのり,豚肉,生揚げ	精白米,押し麦,かたくり粉,米白 ごま油,つきこんにやく じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ねぎ,みかん	628 kcal 24.4 g 21.3 g 1.6 g
27 金	ごはん 魚のバーベキューソース 野菜のこんぶあえ 豆腐のみそ汁		○	牛乳,メルルーサ,塩昆布,豆腐 油揚げ,わかめ,米みそ	精白米,かたくり粉,米白絞油, 三温糖,はちみつ	たまねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり にんじん,こまつな,ねぎ	573 kcal 26.3 g 19.1 g 2.2 g
30 月	ごはん いか天 甘辛ダレ ごまドレサラダ 赤だしのみそ汁		○	牛乳,いか,豆腐,油揚げ わかめ,米みそ	精白米,小麦粉,米粉,米白絞油 三温糖,かたくり粉,サラダ油 上白糖,白ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン だいこん,たまねぎ,ねぎ	604 kcal 28.1 g 22.8 g 2.3 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。