



2025年10月31日
町田市立町田第一小学校

11月の給食指導目標：感謝して食べよう

朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。病気の予防には規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前の手洗いを忘れずにすることが大切です。また、秋の実りもおいしい時期です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

11月4日にPTA主催の「給食試食会」を実施します。子どもたちが食べている給食を試食していただき、理解を深めていただければと思います。

10月に4年生で野菜をどれだけ食べているかの目安が分かるベジチェックを2回行いました。主食・主菜はもちろん必要ですが、野菜も大切です。現在を健康に過ごすことはもちろんですが、将来の健康寿命をのばすためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



～FC町田ゼルビア応援献立～



J1 リーグ 2年目になるFC町田ゼルビアですが、昨シーズンは3位という素晴らしい結果を残されました。今シーズンは 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(ACLE)にも参戦するなど、昨年度以上の活躍に目が離せません。今シーズンも残りはあとわずかです。最後までみなさんで応援するために、11月17日に「FC町田ゼルビア応援献立」を実施します！

背番号6 DF 望月ヘンリー海輝選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。
給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、
毎回おかわりジャンケンに参加していました。
好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、
できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。
ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。



主な給食食材の産地（9月25日～10月23日分まで）

にんじん	北海道	セロリ	長野	じゃが芋	北海道	やまいも	千葉	イカ	ペルー
玉ねぎ	北海道	にら	栃木	白菜	長野	しめじ	長野		
大根	北海道	ねぎ	青森	ごぼう	青森	えのき	長野	さんま	北海道
大根葉	町田	パプリカ	茨城	サツマイ	千葉	エリンギ	新潟	アブラカレ	アメリカ
生姜	熊本	水菜	茨城	キャベツ	長野・群馬	ブルーベリー	町田	さけ	北海道
にんにく	青森	れんこん	茨城	ぶどう	山梨・長野	豚肉	群馬・神奈川	しらす	愛媛
いんげん	福島	小松菜	東京・町田	りんご	青森	鶏肉	岩手・宮崎	フリマソジャコ	兵庫
もやし	栃木・福島	きゅうり	福島・東京	かき	和歌山	精白米	山形・宮城・秋田	シシヤモ	アイスランド・ノルウェー・カナダ



11月分学校給食献立表

2025年10月31日
町田市立町田第一小学校

日	献立名	牛乳	主な材料名			たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
4火	キムタクごはん とんじる あおのりピーズ あおなとコーンのおひたし・牛乳		こめ、さとう、ごま、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、だいず、あおのり、けずりぶし	しょうが、にんじん、だいこん、キムチ、ごぼう、ねぎ、こまつな、もやし、コーン	563 kcal 26.4 g 21.2 g 2.8 tu	 感謝して食べよう 手作りりんごジャム 給食室で旬のリンゴと、パイナップル缶、人参のすりおろしを使ってジャムを作ります。 F C町田ゼルビア応援給食に合わせ、クラブハウスでも選手の皆さんが給食と同じ献立を食べる予定です。
5水	しよくパン てづくりりんごジャム ポトフ パリパリサラダ・牛乳		しよくパン、さとう、あぶら、じゃがいも、しゅうまいのかわ、さとう、ごま	牛乳、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー	パインかん、にんじん、りんご、レモン、たまねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし	579 kcal 22.0 g 22.7 g 2.2 g	
6木	ごはん とうふのちゅうかに あおなときりぼしのゴマあえりんご・牛乳		こめ、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、こまつな、りんご	548 kcal 24.0 g 17.2 g 2.3 g	
7金	ごはん チリコンカン ごまドレサラダ きつかみかん・牛乳		こめ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ベーコン、ぶたにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、グリーンピース、きゅうり、もやし、キャベツ、みかん	573 kcal 22.8 g 19.5 g 1.6 g	
10月	むぎいりごはん にくじゃが シシャモのいそべあげ ナムル・牛乳		こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ごま	牛乳、ぶたにく、ししゃも、あおのり	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、もやし、きゅうり、こまつな	622 kcal 24.0 g 19.1 g 2.0 g	ゼルビアの栄養管理アドバイザーの浜野さんにF C町田ゼルビア応援献立のポイントをうかがいました♪
11火	ごはん れんこんバーグ みそしる ポテトきんぴら・牛乳		こめ、あぶら、パンこ、ごま、かたくりこ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご、わかめ、みそ、さつまあげ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、いんげん	592 kcal 25.4 g 20.2 g 2.6 g	コロコロ根菜ガッパオライス 根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘み加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし冷凍保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できます。
12水	スパゲティベスカトーレ まめいりコンソメスープ こめこペリーケーキ 牛乳		スパゲッティ、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、いか、えび、ぶたにく、ひよこまめ、レンズまめ、とうにゅう、たまご	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、セロリ、にんじん、かぶ、キャベツ、ブルーベリー、レモン	644 kcal 28.6 g 24.6 g 2.1 g	
13木	まめいりカレーライス てづくりふくじんづけ キャロットゼリー 牛乳		こめ、あぶら、じゃがいも、とうにゅうバター、こむぎこ、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、ひよこまめ、チーズ、かんてん	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、きゅうり、だいこん、れんこん、おろし、レモン	635 kcal 20.6 g 19.4 g 2.3 g	
14金	トマトライス さかなのチーズフリッター はくさいスープ バジルドレッシングサラダ・牛乳		こめ、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、さとう	牛乳、あぶらかれい、たまご、チーズ、ぶたにく	トマト、にんじん、しょうが、えのき、はくさい、コーン、ねぎ、こまつな、キャベツ、れんこん、たまねぎ	578 kcal 23.5 g 22.4 g 2.3 g	
17月	コロコロこんさいガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃがあげカレーふうみ 牛乳		こめ、あぶら、さつまいも、かたくりこ、さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ツナ、わかめ	にんにく、たまねぎ、れんこん、パプリカ、えだまめ、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン	640 kcal 24.5 g 22.7 g 1.4 g	じゃが揚げカレー風味 みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！意外なことに、じゃがいもはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、体調管理に役立ちます。
18火	シナモントースト さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ きつかみかん・牛乳		しよくパン、バター、さとう、さつまいも、こめこ	牛乳、ベーコン、とりにく、なまクリーム	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、こまつな、キャベツ、コーン、ブロッコリー、みかん	615 kcal 22.9 g 24.3 g 2.4 g	
19水	もみじごはん さかなのみそやき すましじる こおりどうふいりあえもの・牛乳		こめ、さとう、あぶら	牛乳、あぶらあげ、さば、とうふ、こおりとうふ、ひじき、ツナ	にんじん、えのき、ねぎ、はくさい、れんこん、みずな、キャベツ、パプリカ、レモン	594 kcal 28.3 g 22.8 g 2.8 g	
20木	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ようふうかきたまスープ・牛乳		こめ、はちみつ、あぶら、かたくりこ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ベーコン、たまご	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン	580 kcal 24.6 g 22.6 g 2.6 g	
21金	ごはん・しそひじきふりかけ とりにくとさといものうまにおひたし きつかみかん・牛乳		こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、こんにゃく、さといも	牛乳、ひじき、しらす、けずりぶし、とりにく	ゆかり、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、いんげん、もやし、こまつな、みかん	535 kcal 25.3 g 11.9 g 2.0 g	和食の日 11月24日は和食の日です。ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されている和食です。25日に味わってほしいと思います。
25火	ゆかりごはん さかなのゆずみそかけ さわにわん やさいのあまずあえ・牛乳		こめ、さとう、あぶら	牛乳、ミナミカゴカマス、みそ、ぶたにく、あぶらあげ	ゆかり、しょうが、ゆず、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、もやし	550 kcal 27.5 g 18.8 g 2.3 g	
26水	とうふとえびのうまにどん みそしる はりりづけ 牛乳		こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、えび、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、たまねぎ、こまつな、きりぼしだいこん、きゅうり	584 kcal 23.7 g 17.9 g 2.5 g	
27木	みそコーンラーメン あおなとツナのソテー まめいりスイートポテト 牛乳		あぶら、ラーメン、さつまいも、とうにゅうバター、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、ツナ、しろいんげんまめ、なまクリーム、れんにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、たけのこ、ねぎ、こまつな、にんにく、はくさい、チンゲンツアイ	543 kcal 23.6 g 22.2 g 2.1 g	
28金	コーンちやめし おでん ごまあえ りんご・牛乳		こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごま	牛乳、さつまあげ、ちくわ、むすびこんぶ、がんもどき、うずらたまご	コーン、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、りんご	545 kcal 22.2 g 16.7 g 3.2 g	

上記献立は、学校行事・食材購入などにより変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導表等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導表等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。