



11月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年10月31

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
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
4 (火)	牛乳	さといもごはん なまあげのみそだれ わふうはくさいスープ きのこ入りおひたし	米 さといも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 油あげ 生あげ ふた肉 かつおぶし	だけのこ ほししいたけ にんじん グリンピース 玉ねぎ えのきたけ しめじ はくさい こまつな	570kcal 23.8g 2.6g
5 (水)	牛乳	きのこ豆のカレーライス こんさいのサラダ アップルゼリー	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ふた肉 ひよこまめ かんでん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ グリンピース だいこん れんこん きゅうり りんご リンゴジュース	670kcal 21.7g 2.0g
6 (木)	牛乳	セサミパン ポテトオムレツ ひよこ豆のガーリックスープ グリーンサラダ	パン ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 ウィンナー たまご こなチーズ ベーコン ふた肉	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく にんじん きゃべつ パセリ きゅうり レモン	543kcal 24.9g 2.9g
7 (金)	シ ョ ア	ごはん とりのからあげ ごもくスープ だいこんサラダ	米 さとう 油 かたくり粉 ごま	ショア とり肉 くきわかめ じゃこ	しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ 玉ねぎ はくさい こまつな だいこん きゅうり	554kcal 24.0g 2.0g
11 (火)	牛乳	ごま入りごはん あじつけのり さけのしおやき きのことさといもの汁 きりぼしだいこんのうめサラダ	米 ごま さといも さとう 油	牛乳 のり かつおぶし さけ	にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり うめ	512kcal 24.3g 1.9g
12 (水)	牛乳	だいこんのピリから丼 ちゅうかスープ やさいのちゅうかあえ	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ふたひき肉 とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし だけのこ には はくさい こまつな	540kcal 21.6g 2.5g
13 (木)	牛乳	ごはん つくねのあますあんかけ ごじる わかめともやしのおひたし	米 かたくり粉 さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりひき肉 とうふ たまご 大豆 ふた肉 油あげ わかめ	ねぎ しょうが いんげん にんじん こまつな コーン もやし	623kcal 28.1g 2.8g
14 (金)	牛乳	ブルスケッタ ふゆのあったかシチュー きゃべつとコーンのサラダ	パン 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん はくさい きゃべつ コーン きゅうり	552kcal 22.3g 2.6g
17 (月)	牛乳	ごはん とり肉のうめマヨやき かきたま汁 はくさいのおかかあえ	米 マヨネーズ かたくり粉	牛乳 とり肉 とうふ たまご かつおぶし	うめ 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな はくさい もやし	528kcal 25.8g 2.2g
18 (火)	牛乳	コロコロこんさいガッパオライス こまつナレモンサラダ <u>ゼルビアコラボ給食</u> じゃがあげカレーふうみ	米 油 さつまいも かたくり粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	にんにく 玉ねぎ れんこん パプリカ えだまめ にんじん きゃべつ こまつな レモン パセリ	661kcal 25.8g 1.6g
19 (水)	牛乳	ごもくチャーハン はくさいとにくだんごのスープ ナムル	米 油 かたくり粉 はるさめ さとう ごま	牛乳 ふたひき肉 やきふた とりひき肉	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ グリンピース ねぎ しょうが だけのこ もやし はくさい ほうれんそう きゅうり	516kcal 21.5g 2.2g
20 (木)	牛乳	きなこトースト ハンガリアシチュー ボイルサラダ	パン バター さとう 油 じゃがいも こむぎ粉	牛乳 きなこ ふた肉 ベーコン ふたひき肉 ひよこ豆 粉チーズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり コーン	615kcal 21.8g 2.6g
21 (金)	牛乳	ごはん さばのしょうがやき はくさいのみそ汁 だいこんのそくせきづけ きんとき豆のふくめ煮	米 さとう ごま	牛乳 さば 油あげ きんとき豆	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな だいこん	584kcal 25.3g 2.5g
25 (火)	牛乳	ごはん キムチとうふ やきししゃも かぶとだいこんのかふうづけ	米 油 さとう	牛乳 ふた肉 とうふ ししゃも	にんにく えのきたけ には にんじん きゃべつ キムチ ねぎ こまつな きゅうり かぶ だいこん	565kcal 23.2g 1.9g
26 (水)	牛乳	ビビンバ トックスープ あおのりピーンズ	米 油 さとう ごま トック かたくり粉	牛乳 ふたひき肉 油あげ とり肉 たまご 大豆 あおのり	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい だけのこ もやし こまつな ほししいたけ	673kcal 29.6g 2.2g
27 (木)	牛乳	ごはん いかのこうみやき じゃがいものそぼろ煮 やさいのあますあえ	米 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉	牛乳 いか とりひき肉 生あげ	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり	569kcal 26.3g 1.8g
28 (金)	牛乳	ごましおごはん とうふのまさごあげ じゃがいもとわかめのみそ汁 だいこんとごぼうのサラダ	米 ごま かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ さとう	牛乳 とうふ たまご たらすりみ ひじき とりひき肉 油あげ わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん	592kcal 20.0g 2.2g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

＜FC町田ゼルビアコラボ給食＞

6月に続き、町田市内の小学校で、FC町田ゼルビアとのコラボ給食を実施します。FC町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーの方が選手のために考案した献立を、学校給食で提供できるよう市立小学校の栄養士がアレンジしました。本校では、18日(火)に実施します。

