



10月 給食献立表

家庭数

「読書の秋」です！10月は、絵本とコラボした給食を作ります。この機会に、いろいろな本を読んでみてくださいね！

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名&絵本	飲み物	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ガーリックライス 白菜スープ スイートポテト ばばあちゃんの やきいもだいはい	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐、生クリーム	精白米、おむぎ(米粒麦)、油、バター、さつまいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、えのきたけ、はくさい、しょうが、こまつな	631 kcal 18.0 g 19.9 g 2.2 g
2金	ごはん 野菜麻婆豆腐 ナムル くだもの(りんご) 給食アンサンブル	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、砂糖、かたくり粉、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、にら、はくさい、きゅうり、りんご	550 kcal 23.1 g 18.6 g 2.0 g
5月	ごはん いかの香味焼き ゆで野菜わさび風味 きのこ汁 やさしいやさいの オイシニック	牛乳	牛乳、いか、のり、鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ごま、板こんにゃく、かたくり粉	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、えのきたけ、生しいたけ、しめじ、だいこん、こまつな	514 kcal 26.6 g 15.9 g 2.3 g
6火	チリビーンズライス ひじきとコーンのサラダ パンナコッタ〜ブルーベリーソース〜 のはらで いただきます	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、干ひじき、粉寒天、豚ゼラチン、調製豆乳、生クリーム	精白米、油、じゃがいも、米粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン(果汁)、ブルーベリー	656 kcal 21.7 g 22.2 g 2.2 g
7水	きつねうどん かぼちゃの揚げ煮 切り干し大根のサラダ くだもの(巨峰) きつねとぶどう	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ	砂糖、冷凍うどん、油、水あめ、ごま	干し椎茸、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、西洋かぼちゃ、切干しだいこん、きゅうり、巨峰	523 kcal 19.8 g 22.2 g 2.1 g
8木	さんまごはん わかめとえのきの酢の物 きんぴら風味噌汁 くだもの(柿) めぐるのさんま	牛乳	牛乳、さんま、のり、わかめ、豆腐	精白米、おむぎ(米粒麦)、かたくり粉、油、ごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、きゅうり、もやし、えのきたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、柿	582 kcal 21.3 g 20.2 g 2.8 g
9金	焼き肉丼 はるさめサラダ くだもの(りんご) りんごのおじさん	牛乳	牛乳、豚肉	精白米、おむぎ(米粒麦)、油、砂糖、ごま、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、こまつな、きゅうり、りんご	554 kcal 21.1 g 15.7 g 1.8 g
13火	ごはん・韓国風ふりかけ 鮭のおろしポン酢かけ からしあえ けんちん汁 大根はエライ	牛乳	牛乳、のり、鮭、鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、ごま、かたくり粉、板こんにゃく、さといも	にんにく、だいこん、レモン(果汁)、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、生しいたけ	525 kcal 28.7 g 15.4 g 2.0 g
14水	キムチラーメン もやしとコーンの和え物 小松菜蒸しパン くだもの(シャインマスカット) むしばんのまき	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、たまご	冷凍ラーメン、油、ごま、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、キムチ、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、ねぎ、にら、もやし、ホールコーン、こまつな、シャインマスカット	571 kcal 19.8 g 19.4 g 3.7 g
15木	ごはん 焼きししゃも 生揚げうま煮 野菜の甘酢あえ ダイズレンジャー	牛乳	牛乳、ししゃも、豚肉、生揚げ	精白米、油、板こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな	586 kcal 25.0 g 18.2 g 2.1 g
16金	きなこトースト ホワイトシチュー キャベツのレモンサラダ キャベツくん	牛乳	牛乳、きな粉、鶏肉、チーズ、生クリーム	コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン(果汁)	579 kcal 20.6 g 26.7 g 2.8 g
19月	ソースやきそば さつ豆サラダ フルーツヨーグルト ウツソースやきそば	牛乳	牛乳、豚肉、あおのり、ツナ、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、さつまいも、油、砂糖、スイーツこんにゃく	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、えだまめ(冷凍)、みかん缶、パインアップル缶、黄桃缶	530 kcal 18.8 g 20.3 g 2.2 g
20火	鮭ピラフ ミネストラループ じゃがいものハニーサラダ せかいでさいしょの ポテトチップス	牛乳	牛乳、鮭、ベーコン、鶏肉、大豆	精白米、バター、ごま、油、じゃがいも	にんじん、レモン(果汁)、しそ葉、たまねぎ、セロリー、トマト缶詰、かぶ(葉)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	544 kcal 18.9 g 19.2 g 2.6 g
21水	黒砂糖パン ホキのガーリックパン粉焼 クリームポテト きのこ野菜のスープ 3びきのくま	牛乳	牛乳、ホキ、生クリーム、ベーコン、豚肉	黒砂糖パン、油、バター、パン粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、こまつな	515 kcal 26.3 g 19.5 g 3.1 g
22木	ポークカレーライス こんにゃくサラダ レモンスカッシュゼリー カレーライス おかわり！	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ、粉寒天	精白米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、はちみつ、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、もやし、レモン(果汁)	645 kcal 18.8 g 20.8 g 2.1 g
23金	栗ごはん さばの塩こうじ焼き 白菜サラダ 味噌汁 よこづなになった クリの木	牛乳	牛乳、さば、油揚げ、豆腐、わかめ	精白米、もち米、ごま、油、砂糖	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ねぎ	606 kcal 29.5 g 21.3 g 3.0 g
26月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き はりはり漬け わかめとえのきのスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	506 kcal 25.8 g 14.9 g 2.4 g
27火	バラ天丼 豆腐汁 くだもの(みかん) からすの てんぷらやさん	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、焼き竹輪、豚肉、豆腐	精白米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、みかん	585 kcal 21.5 g 17.0 g 2.2 g
28水	焼きカレーパン マカロニスープ くだもの(巨峰)	牛乳	牛乳、鶏肉、チーズ	ショートニングパン、油、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、シェルトマカロニ	セロリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、マッシュルーム水煮、キャベツ、巨峰	594 kcal 22.8 g 22.8 g 2.6 g
29木	五目チャーハン 中華風コーンスープ 豆かりんとう すら〜りマメ	牛乳	牛乳、豚肉、焼豚、鶏肉、たまご、大豆、ひよこまめ	精白米、おむぎ(米粒麦)、油、かたくり粉、砂糖、ごま	にんじん、干し椎茸、たまねぎ、ねぎ、しょうが、クリームコーン、ホールコーン、こまつな	615 kcal 22.6 g 23.3 g 2.5 g
30金	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ パンキンケーキ MALLOW PUMPKIN	牛乳	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、たまご	スパゲッティ、油、バター、砂糖、小麦粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、青ピーマン、パセリ、キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー、かぼちゃペースト	667 kcal 22.4 g 28.2 g 2.1 g

※献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。

※毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。

今月のまち☆ベジ
ブルーベリー



