



11月 給食献立表

家庭数

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	★まっくう給食★ ごはん まっくうのり 五日卵焼き 三色あえもの 味噌汁		牛乳、味付けのり、たまご、鶏肉、油 揚げ、豆腐、わかめ	精白米、砂糖、油、ごま	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ねぎ、 キャベツ、こまつな、ホールコーン、だいこん	571 kcal 27.6 g 16.8 g 3.1 g
4水	きのこピラフ トマトカレースープ コールスローサラダ		牛乳、鶏肉、大豆	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、有塩 バター、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ (ノンエッグ)	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、 マッシュルーム水煮、ホールコーン、青ピー マン、セロリー、トマト缶詰、かぶ(葉)、キャ ベツ、きゅうり、レモン(果汁)	507 kcal 17.2 g 19.0 g 2.7 g
5木	ごはん 四川豆腐 もやしのコチジャンかけ くだもの(柿)		牛乳、豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(水 煮)、たまねぎ、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅ うり、かき	550 kcal 24.2 g 18.0 g 1.7 g
6金	豚すきうどん キャラメルポテト 和風サラダ くだもの(みかん)		牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	油、しらたき、砂糖、冷凍うどん、さつ まいも、バター、ごま	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、はくさい、ね ぎ、こまつな、きゅうり、だいこん、みかん	523 kcal 18.0 g 20.9 g 2.7 g
9月	キャロットライスのクリームソースかけ 枝豆入りひじきのサラダ くだもの(りんご)		牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、ひじ き	精白米、おおむぎ(米粒麦)、バター、 油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ブ ロッコリー、きゅうり、えだまめ(冷凍)、レモ ン(果汁)、りんご	652 kcal 20.4 g 25.2 g 2.1 g
10火	ごはん 揚げぎょうざ 豆腐とえのきのスープ くだもの(みかん)		牛乳、豚肉、豆腐、大豆、鶏肉、わか め	精白米、ぎょうざの皮、油、乾燥マッ シュポテト、マヨネーズ(ノンエッ グ)、小麦粉、砂糖、かたくり粉、ごま	にら、キャベツ、しょうが、にんにく、えのき たけ、にんじん、もやし、こまつな、みかん	592 kcal 22.4 g 21.2 g 2.2 g
11水	★京都献立★ 衣笠丼 野菜の海苔あえ 抹茶プリン 黒蜜ソースかけ		牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、たま ご、のり、粉寒天、生クリーム、豚ゼ ラチン	精白米、油、砂糖、かたくり粉、ごま	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、さい いんげん、もやし、きゅうり	655 kcal 27.1 g 23.3 g 1.8 g
12木	セサミトースト ビーンズシチュー ゆで野菜マスタードあえ		牛乳、大豆、鶏肉、チーズ	コッペパン、バター、砂糖、ごま、油、 じゃがいも、小麦粉、はちみつ	セロリー、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャ ベツ、きゅうり	652 kcal 23.4 g 29.2 g 2.8 g
13金	ごはん ほっけの塩焼き おかあえ いも汁		牛乳、ほっけ、かつおぶし、鶏肉、油 揚げ	精白米、ごま、砂糖、油、こんにゃく、さ といも	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、だい こん、まいたけ、ねぎ、こまつな	534 kcal 27.7 g 16.6 g 2.8 g
16月	ごはん 焼きししゃも 肉じゃがう煮 千草あえ		牛乳、ししゃも、豚肉、凍り豆腐	精白米、油、こんにゃく、砂糖、じゃが いも	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、キャベ ツ、もやし、こまつな、えのきたけ	555 kcal 23.3 g 17.1 g 2.0 g
17火	★秋田献立★ ごはん ホキのもみじ焼き シャキシャキ梅サラダ きりたんぽ汁		牛乳、ホキ、みそ、のり、鶏肉、豆腐	精白米、砂糖、かたくり粉、油、こんに ゃく、きりたんぽ	にんじん、切干しだいこん、もやし、きゅう り、ねり梅、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ、 こまつな	542 kcal 23.8 g 12.4 g 2.2 g
18水	スパゲッティホワイトソース ツナサラダ くだもの(りんご)		牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ツ ナ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂 糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム水煮、えのきたけ、パセリ、キャベツ、きゅ うり、りんご	605 kcal 23.7 g 24.1 g 1.6 g
19木	きな粉揚げパン 春雨スープ 海藻サラダ		牛乳、きな粉、ベーコン、豚肉、大 豆、海藻ミックス	コッペパン、油、砂糖、はるさめ、ごま	にんじん、たまねぎ、はくさい、しょうが、こ まつな、だいこん、きゅうり	544 kcal 20.0 g 21.2 g 2.8 g
20金	茶めし 洋風おでん 野菜の甘酢あえ くだもの(みかん)		牛乳、焼き竹輪、さつま揚げ、ウイ ンナー	精白米、砂糖、こんにゃく、じゃがい も、ちくわぶ	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、みか ん	528 kcal 18.6 g 12.8 g 2.7 g
24火	★和食の日★ 秋の香りごはん 大あじのしょうが焼き 野菜のおひたし 豆腐とわかめのすまし汁		牛乳、鶏肉、油揚げ、大あじ、豆腐、 わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、さつま まいも、油、砂糖、はちみつ、ごま	にんじん、しめじ、干し椎茸、さいいんげん、 しょうが、にんにく、もやし、こまつな、だい こん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	513 kcal 26.0 g 15.1 g 3.0 g
25水	町田産メンマ入りみそラーメン 青のりポテト 野菜のごま風味 フルーツポンチ		牛乳、豚肉、みそ、わかめ、あおのり	油、ごま、冷凍ラーメン、じゃがいも、 砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、メ ンマ(水煮)、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、だ いこん、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイ ン缶、レモン(果汁)	520 kcal 17.9 g 17.6 g 3.2 g
26木	ミルクパン メルルーサのマリナード焼き カントリーサラダ さつままいもときのこのスープ		牛乳、メルルーサ、ベーコン、鶏肉	ミルクパン、油、砂糖、さつま まいも	たまねぎ、にんにく、きゅうり、にんじん、だ いこん、レモン(果汁)、セロリー、はくさい、 えのきたけ、しめじ、こまつな	521 kcal 26.5 g 21.6 g 3.0 g
27金	チキンカレーライス ごまだれサラダ ホワイトゼリー		牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、粉寒 天、豚ゼラチン、カルビス	精白米、油、じゃがいも、はちみつ、バ ター、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、に んじん、ホールコーン、もやし、きゅうり	634 kcal 19.1 g 20.4 g 2.0 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。