



献立予定表

2025年9月30日
町田市立南大谷小学校

2025年度

日 曜日	こんだて名	の も の	おもな材料					栄 養 価
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)			
1 水	パセリライス、チキンビーンズ、 和風サラダ	牛乳 	とり肉、大豆	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、ごま	にんじん、トマト、 玉ねぎ、しめじ、 グリーンピース、 キャベツ、もやし	エネルギー 561 kcal 炭水化物 77.1 g たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
2 木	麦ごはん、魚のちゃんちゃん焼き、 わかめ入りおひたし、りきゅう汁	牛乳 	トラウトサーモン、 みそ、かつお節、 ぶた肉、油あげ	牛乳、わかめ	米、麦、さとう、 じゃがいも	油、ごま	にんじん、こまつな 玉ねぎ、キャベツ、 えのきたけ、 だいこん、しいたけ、 もやし、ねぎ	エネルギー 542 kcal 炭水化物 73.1 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.6 g
3 金	スパゲッティベスカトーレ、 プチプチんまいサラダ、 和風米粉ケーキ	牛乳 	いか、えび、あさり、 いんげん、たまご	牛乳、わかめ	スパゲッティ、 玄米、さとう、 米粉	油	にんじん、トマト、 玉ねぎ、しょうが、 もやし、きゅうり	エネルギー 514 kcal 炭水化物 76.8 g たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
6 月	【お月見献立】 ぎつねうどん、さといもの丸あげ、 野菜の昆布あえ、お月見だんご	牛乳 	油あげ、とり肉、 とうふ	牛乳、こんぶ	さとう、うどん、 さといも、白玉粉、 水あめ、でんぶ	油	にんじん、こまつな はくさい、えのきたけ、 ねぎ、キャベツ、 だいこん	エネルギー 549 kcal 炭水化物 79.9 g たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g
7 火	ターメリックライス、 たらのエスカベジェ、 とりのトマトシチュー、くだもの	牛乳 	たら、とり肉	牛乳	米、麦、じゃがいも、 小麦粉	油、バター	にんじん しょうが、玉ねぎ、 にんにく、セロリ、 りんご	エネルギー 586 kcal 炭水化物 87.6 g たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	きのこのカレーライス、カラフルサラダ、 おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 	とり肉	牛乳、寒天、 カルピス	米、麦、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、バター	にんじん、赤パプリカ、 黄パプリカ にんにく、しょうが、 玉ねぎ、しめじ、 えのきたけ、 エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 もも、ねぎ	エネルギー 606 kcal 炭水化物 100.7 g たんぱく質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
9 木	麦ごはん、あさりとにらの厚焼き玉子、 じゃがいものかふうあえ、みそ汁	牛乳 	たまご、あさり、 とうふ、油あげ、 みそ	牛乳、わかめ	米、麦、さとう、 じゃがいも	油	にんじん、にら ねぎ、しいたけ、 しょうが、きゅうり、 えのきたけ	エネルギー 533 kcal 炭水化物 72.2 g たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g
10 金	【目の愛護デー献立】 サクピラフ、ひじきとにんじんサラダ、 秋野菜のスープ、グレープゼリー	発酵乳 	さけ、かつお節、 ベーコン、とり肉	ショア(ブルーベリー)、 ひじき、アガー	米、麦、さとう、 さつまいも、マカロニ	バター、油	にんじん、かぶ(葉) しめじ、コーン、 もやし、セロリ、 玉ねぎ、とうがん、 かぶ、えのきたけ、 ぶどうジュース	エネルギー 483 kcal 炭水化物 85.9 g たんぱく質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
14 火	さんまごはん、かき玉汁、 青大豆とひじきのあえもの、くだもの	野菜ジュース 	さんま、青大豆、 とり肉、とうふ、 たまご	ひじき、わかめ	米、小麦粉、 でんぶ、さとう	油	にんじん 野菜ジュース(白ぶどう、 ほうれん草)、 しょうが、 キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、ねぎ、 なし	エネルギー 541 kcal 炭水化物 86.6 g たんぱく質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g
15 水	高野豆腐とそぼろのごはん、甘酢あえ、 魚のねぎみそ焼き、すまし汁	牛乳 	とり肉、高野豆腐、 さば、みそ、 とうふ、油あげ	牛乳、わかめ	米、さとう	油	にんじん、こまつな しょうが、しいたけ、 ねぎ、はくさい	エネルギー 498 kcal 炭水化物 62.0 g たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
16 木	わかめごはん、とうふのチリソース煮、 野菜チップス、くだもの	牛乳 	ぶた肉、とうふ、 えび	牛乳、わかめ	米、でんぶ、 じゃがいも、 さつまいも	油	チンゲン菜、 にんじん にんにく、しょうが、 たけのこ、しいたけ、 玉ねぎ、ねぎ、 みかん	エネルギー 564 kcal 炭水化物 82.9 g たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ごはん、ヒジキのふりかけ、 カレー肉じゃが、豆あじのからあげ、 野菜いため	牛乳 	かつお節、ぶた肉、 豆あじ、ツナ	牛乳、ひじき、 じゃこ	米、さとう、 こんにゃく、 じゃがいも、 でんぶ、 小麦粉	油	にんじん、さやいんげん、 ピーマン 玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、コーン	エネルギー 606 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g
20 月	【ご当地給食(新潟)】 麦ごはん、きりざい(漬物入納豆)、 プリカツ、いそかあえ、のっぺ(煮物)	牛乳 	納豆、ぶた肉、 かつお節、とり肉	牛乳、のり	米、麦、小麦粉、 パン粉、さとう、 でんぶ、 こんにゃく、 さといも	油	にんじん、のり、 ごま、つな だいこん、たくあん、 しょうが、もやし、 えのきたけ、 しいたけ	エネルギー 621 kcal 炭水化物 74.2 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.3 g
21 火	にんじんバターライス、パセリポテト、 スパニッシュオムレツ、 ジュリエヌスープ	牛乳 	たまご、豆腐、 とり肉、ベーコン	牛乳	米、麦、 じゃがいも	油、バター	にんじん、トマト、 ピーマン、 こまつな 玉ねぎ、キャベツ、 えのきたけ、 セロリ	エネルギー 518 kcal 炭水化物 78.5 g たんぱく質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
22 水	みそラーメン、ちゅうか風むしパン、 くだもの	牛乳 	ぶた肉、みそ、 豆腐	牛乳	中華めん、 小麦粉、さとう	油、ラード	にんじん、にら にんにく、しょうが、 もやし、コーン、 ねぎ、玉ねぎ、 しいたけ、 たけのこ、 シャインマスカット	エネルギー 541 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
23 木	【運動会応援献立①】 スタミナぶたどん、野菜の梅あえ、 野菜とおふのまろやか豆乳汁	牛乳 	ぶた肉、みそ、 豆腐	牛乳	米、さとう、 でんぶ、 車ふ	油	にんじん、ピーマン、 こまつな しょうが、にんにく、 玉ねぎ、たけのこ、 もやし、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 梅干し、 しめじ、はくさい	エネルギー 530 kcal 炭水化物 80.1 g たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
24 金	【運動会応援献立②】 麦ごはん、チキンカツ、 ポイルキャベツ、 にら卵スープ	発酵乳 	とり肉、ぶた肉、 とうふ、たまご	ショア(マスカット)	米、麦、小麦粉、 パン粉、でんぶ	油	にんじん、にら キャベツ、玉ねぎ、 ねぎ	エネルギー 544 kcal 炭水化物 74.1 g たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	きなこあげパン、マカロニサラダ、 ミネストローネ	牛乳 	きなこ、ツナ、 ベーコン、ぶた肉	牛乳	コッペパン、 さとう、マカロニ	油、マヨネーズ	にんじん、トマト、 かぶ(葉) キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 しめじ、セロリ、 かぶ	エネルギー 511 kcal 炭水化物 61.0 g たんぱく質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 水	マーボーどうふどん、 キャベツのナムル、 シュガービーンズ	牛乳 	ぶた肉、みそ、 とうふ、大豆	牛乳、のり	米、麦、でんぶ、 さとう	油	にんじん、にら、 こまつな にんにく、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ、 しいたけ、 ねぎ、キャベツ	エネルギー 609 kcal 炭水化物 81.3 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 1.9 g
30 木	麦ごはん、あじフライ、 にんじんとじゃこのソテー、 わかめスープ	牛乳 	あじ、とり肉、 とうふ	牛乳、じゃこ、 わかめ	米、麦、小麦粉、 パン粉、しらたき	油	にんじん、こまつな たけのこ、玉ねぎ、 しいたけ、コーン、 ねぎ	エネルギー 528 kcal 炭水化物 73.7 g たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g
31 金	チキンライス、 ハロウィンスイート(さつまいも)のシチュー、 焼きりんご	牛乳 	とり肉、ウィンナー、 豆腐	牛乳	米、さつまいも、 米粉、さとう	油、バター	トマトジュース、 にんじん、 ピーマン 玉ねぎ、マッシュルーム、 缶、にんにく、 しょうが、しめじ、 りんご	エネルギー 563 kcal 炭水化物 87.1 g たんぱく質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g

※都合により、献立を変更することがあります。

※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<10月の献立から>

〇6日「お月見献立」：10月6日は、中秋の名月です。給食では、お月見献立を作ります。さといも揚げとお月見団子を出します。楽しみにしてくれたいです。

〇10日「目の愛護デー献立」：目の栄養であるベータカロテン、アントシアニン、アスタキサンチンが多い食品を使います。具体的には、にんじん、ブロッコリー、ブルーベリー、ぶどう、サケなどです。好き嫌いなく食べて、目を大切にしましょう。

〇20日「ご当地給食(新潟)」：ご当地給食は、今月は新潟にしました。刻んだ漬物を入れた納豆の「きりざい」、佐渡島名物の「プリカツ」、煮物の「のっぺ」が新潟の料理です。楽しんで食べてほしいと思います。

〇23日「運動会応援献立①」：10月25日の運動会に向けた運動会献立第一弾として、スポーツ選手が食べるような献立を取り入れました。糖質をエネルギーに変える働きがある豚肉や、疲労回復の効果が期待できるクエン酸を多く含む梅を使います。スポーツ選手のような強い体になれるようにしっかり食べましょう。

〇24日「運動会応援献立②」：運動会前日は運動会献立第二弾として、「勝つ」にかけてチキンカツを作ります。今までたくさん練習した成果を発揮できるよう、給食室一同、応援しています。



今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、とうがん、ごま、つなです。天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更することがあります。

