

2025年度

11月

* 献立予定表 *

2025年10月31日
町田市立南大谷小学校

日曜日	こんだて名	おもな材料	参考にした本 または献立について	栄 養 価
4 火	【 和食の日・十三夜献立 】 くりごはん、ほっけのみりん焼き、 糸寒天のさっぱりあえ、かきたま汁	牛乳、ほっけ、油あげ、 とろ肉、とうふ、 たまご	【 行事 十三夜献立 】 11月2日は十三夜です。栗 を入れた栗ごはん、旬のほっ けを出します。	エネルギー 516 kcal 炭水化物 68.3 ㇿ タンパク質 27.1 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
5 水	【 南大谷小SDGs 】 ツナコーンピラフ、スイートポテト 白菜のクリームシチュー	牛乳、ベーコン、ツナ、 とろ肉、豆乳	【 行事 スイートポテト 】 スイートポテトには、2年 生が収穫したさつまいもを使 用します。	エネルギー 591 kcal 炭水化物 90.6 ㇿ タンパク質 20.3 ㇿ 食塩相当量 1.3 ㇿ
6 木	【 まっくう給食 】 じょうもんずし、まっくうのり、 魚の塩焼き、おかかあえ、とん汁	牛乳、油あげ、さば、ふた た肉、みそ、とうふ	【 行事 まっくう給食 】 町田のキャラクー、 まっくうは、縄文時代の土偶 をモデルにしています。	エネルギー 504 kcal 炭水化物 72.7 ㇿ タンパク質 26.3 ㇿ 食塩相当量 2.9 ㇿ
7 金	【 いい歯の日献立 】 切干大根ごはん、いかのからあげ、 磯香あえ、さわにわん	牛乳、とろ肉、油あげ、 いか、ふた肉	【 行事 いい歯の日献立 】 11月8日は、「いい歯の 日」です。いい歯でよくかめ るように、かみかみ献立にし ました。	エネルギー 485 kcal 炭水化物 62.8 ㇿ タンパク質 24.7 ㇿ 食塩相当量 2.7 ㇿ
10 月	麦ごはん、カリカリ大豆、 【 ふたとキャベツのお好み 】ため、 さつまいものみそ汁	牛乳、ふた肉、たまご、 豆乳、大豆、みそ、 油あげ、とうふ	【 行事 キャベツくん 】 作・絵：長 新太	エネルギー 608 kcal 炭水化物 84.2 ㇿ タンパク質 29.4 ㇿ 食塩相当量 3.0 ㇿ
11 火	十穀ごはん、しそひじきふりかけ、 とうふとえびのうま煮、 やきししゃも、 ほうれんそうのおひたし	牛乳、とろ肉、えび、と うふ	【 行事 ひじき 】 ひじきには、カリウム、カ ルシウム、マグネシウム、食 物繊維、ヨウ素など、身体に 必要な栄養素が多く含まれて います。	エネルギー 525 kcal 炭水化物 67.0 ㇿ タンパク質 29.0 ㇿ 食塩相当量 2.3 ㇿ
12 水	麦ごはん、さといもコロッケ、 即席づけ風、わかめのすまし汁	牛乳、ふた肉、豆乳、と ろ肉、とうふ	【 行事 さといもコロッケ 】 作：ななもり さくら 絵：こば ようこ	エネルギー 610 kcal 炭水化物 94.0 ㇿ タンパク質 22.2 ㇿ 食塩相当量 2.7 ㇿ
13 木	【 ミートボールスパゲッティ 】、 ひじきと青大豆のサラダ、くだもの	牛乳、ふた肉、とうふ、 青大豆	【 行事 わんわん物語 】 ディズニー	エネルギー 579 kcal 炭水化物 79.5 ㇿ タンパク質 24.6 ㇿ 食塩相当量 2.6 ㇿ
14 金	ターメリックピラフ、 クリームソース、 【 あげかぼちゃサラダ 】	牛乳、とろ肉、ベーコ ン、豆乳、いんげ んまめ、ツナ	【 行事 14ひきのかぼちゃ 】 作：いわむら かずお	エネルギー 557 kcal 炭水化物 67.9 ㇿ タンパク質 21.0 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ
17 月	にんじんわかめごはん、みそ汁、 【 えんぴつつたぶら 】、大根おろし	牛乳、ちくわ、とうふ、 油あげ、みそ	【 行事 はれときどきぶた 】 作・絵：矢玉 四郎	エネルギー 609 kcal 炭水化物 84.5 ㇿ タンパク質 20.7 ㇿ 食塩相当量 2.9 ㇿ
18 火	コッペパン、魚のビザやき、 シャキシャキポテトサラダ、 わかめと卵スープ	牛乳、たら、ふた肉、た まご	【 行事 スケトウダラ 】 スケトウダラという魚の上 にトマトソースとチーズをの せて、ビザ焼きを作ります。	エネルギー 475 kcal 炭水化物 58.9 ㇿ タンパク質 26.7 ㇿ 食塩相当量 3.1 ㇿ
19 水	えびチャーハン、ビーフンスープ、 青のりビーンズ	牛乳、とろ肉、えび、ふ た肉、大豆	【 行事 えび 】 えびなどのシーフードは、 低エネルギーで高たんぱくの 食品です。	エネルギー 484 kcal 炭水化物 67.6 ㇿ タンパク質 18.5 ㇿ 食塩相当量 1.8 ㇿ
20 木	チキンピラフ、豆乳スープ、 【 ぐりとぐらのカステラ 】	牛乳、とろ肉、ベーコ ン、ふた肉、豆乳、 みそ、たまご	【 行事 ぐりとぐら 】 作：なかがわ りえこ 絵：おむら りこ	エネルギー 552 kcal 炭水化物 75.6 ㇿ タンパク質 21.5 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ
21 金	秋野菜のカレーライス、 【 ツナサラダ 】、 りんごゼリー	牛乳、とろ肉、ツナ	【 行事 給食献立 】 に参加お待ちしております。 『こまっさんのサラダ』 作：寺田 輝夫 絵：岡本 鏡子	エネルギー 608 kcal 炭水化物 95.0 ㇿ タンパク質 19.4 ㇿ 食塩相当量 2.2 ㇿ
25 火	【 和食の日献立 】 まいだけごはん、魚のあげびたし、 大根の梅しそあえ、 かぶのすり流し汁	牛乳、油あげ、さけ、と ろ肉、とうふ	【 行事 和食の日献立 】 和食は季節を感じられ、栄 養バランスがとれる、日本人 にぴったりの食事です。	エネルギー 517 kcal 炭水化物 65.3 ㇿ タンパク質 26.5 ㇿ 食塩相当量 2.6 ㇿ
26 水	秋の煮込みうどん、五平もち、 白菜とわかめの甘酢あえ、くだもの	牛乳、ふた肉、油あげ	【 行事 秋の煮込みうどん 】 秋の煮込みうどんは、里芋 やきのこなど、秋にいい食 品を使っています。	エネルギー 500 kcal 炭水化物 77.5 ㇿ タンパク質 20.4 ㇿ 食塩相当量 2.6 ㇿ
27 木	麦ごはん、とうふシュウマイ、 肉野菜いため、チンゲン菜のスープ	牛乳、とうふ、とろ肉、 ふた肉、たまご	【 行事 豆腐シュウマイ 】 豆腐シュウマイには、絞り 豆腐のほか、鶏ひき肉、ね ぎ、しょうがが入っています。	エネルギー 510 kcal 炭水化物 72.3 ㇿ タンパク質 20.6 ㇿ 食塩相当量 2.2 ㇿ
28 金	【 FC町田セルビア応援給食 】 コロコロ根菜ガッパオライス、 こまつなサラダ、 じゃがあげカレー風味	牛乳、とろ肉、ツナ	【 行事 セルビア応援給食 】 FC町田セルビアの管理栄養 士さんが考えてくださった献 立です。選手と同じ食事を味 わえます。	エネルギー 572 kcal 炭水化物 83.8 ㇿ タンパク質 26.6 ㇿ 食塩相当量 1.5 ㇿ

※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。

11月は おはなし給食 ～おいしいおはなし、食べちゃおう！

11月10日から11月21日は、読書週間です。11月の給食では、本からヒントをもらった「おはなし給食」を献立に取り入れました。参考にした本のタイトルと作者名も記載しました。図書室にもありますので、ぜひ読んでみてください。

「おはなし給食」には、マークを入れています。



「キマ
ま
ち
ら
だ
く
く
う
た
文
」

11月6日は、
「まっくう給食」だよ！
好き嫌いをしないで
食べてね！

今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、大根、キャベツ、小松菜です。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。

