

2026年度

日 曜日	こんだて名	の おも 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 (黄色のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)					
1 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 	さけ、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、こま	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 536 炭水化物 73.1 たんぱく質 28.2 食塩相当量 2.6	kcal g g g
2 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、でんぶん、 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 599 炭水化物 84.3 たんぱく質 28.7 食塩相当量 2.0	kcal g g g
5 月	スパゲッティペスカトーレ、 プチプチげんまいサラダ、焼きりんご	牛乳 	いか、えび、あさ り	牛乳、わか め	スパゲッティ、 玄米、さとう	油、バター	にんじん、ト マト缶	にんにく、玉ねぎ、しょうが、 もやし、きゅうり、りんご	エネルギー 490 炭水化物 73.9 たんぱく質 22.2 食塩相当量 1.8	kcal g g g
6 火	こうやどうふとそぼろのごはん、 甘酢あえ、魚のねぎみそ焼き、すまし汁	牛乳 	とり肉、こうや どうふ、さば、み そ、さとう、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 513 炭水化物 61.2 たんぱく質 27.3 食塩相当量 2.7	kcal g g g
7 水	きのこのカレーライス、 キャベツとコーンのサラダ、くだもの	牛乳 	とり肉	牛乳	米、麦、じゃがい も、小麦粉、さとう	油	にんじん	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、コーン、なし	エネルギー 578 炭水化物 91.4 たんぱく質 18.9 食塩相当量 2.2	kcal g g g
8 木	キャロットライス、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、とり肉、 ベーコン	牛乳	米、じゃがいも	油	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 508 炭水化物 71.7 たんぱく質 18.3 食塩相当量 1.9	kcal g g g
9 金	【目の愛護デー献立】 サケピラフ、秋野菜のスープ、 ブルーベリーマフィン	発酵乳 	さけ、ベーコン、 とり肉、たまご	ショア(ブル ーベ リー)、ヨー グルト、牛 乳	米、麦、さつまい も、マカロニ、米 粉、さとう	油	にんじん、か ぶ(葉)	しめじ、コーン、セロリ、玉ね ぎ、さとうがん、かぶ、えのきた け、ブルーベリー	エネルギー 655 炭水化物 113.2 たんぱく質 21.6 食塩相当量 1.4	kcal g g g
13 火	からあげピラフ、パイザヌススープ、 ひじきと青大豆のサラダ	牛乳 	とり肉、青大豆、 ぶた肉	牛乳、ひじ き	米、でんぶん、米 粉、さとう、じゃ がいも	油	にんじん、さ やいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 コーン、キャベツ	エネルギー 508 炭水化物 75.3 たんぱく質 21.3 食塩相当量 2.0	kcal g g g
14 水	マーボーどうふどん、 はるさめ入りナムル、シュガービーンズ	牛乳 	ぶた肉、みそ、さ とう、大豆	牛乳	米、麦、でんぶん、 はるさめ、さとう	油	にんじん、に ら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 だけのこ、しいたけ、ねぎ、も やし、きゅうり	エネルギー 624 炭水化物 84.3 たんぱく質 27.9 食塩相当量 2.0	kcal g g g
15 木	ターメリックライス、 たらのエスカベシェ、 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	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 600 炭水化物 85.0 たんぱく質 23.8 食塩相当量 1.9	kcal g g g
16 金	にんじんわかめごはん、野菜チップス、 さとうのチリソース煮、くだもの	牛乳 	ぶた肉、さとう、 えび	牛乳、わか め	米、でんぶん、さ つまいも、じゃ がいも	油	にんじん、チ ンゲン菜	にんにく、しょうが、だけの こ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、 みかん	エネルギー 566 炭水化物 83.3 たんぱく質 22.4 食塩相当量 2.3	kcal g g g
19 月	【ご当地給食(新潟)】 麦ごはん、きりざい(漬物入納豆)、ブリカツ、 いそかあえ、のっぺ(煮物)	牛乳 	納豆、ぶり、かつ お節、とり肉	牛乳、のり	米、麦、小麦粉、パ ン粉、さとう、で んぶん、こんに ゃく、さといも	油	にんじん、の ざわな、こまつ 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 611 炭水化物 72.5 たんぱく質 27.6 食塩相当量 2.3	kcal g g g
20 火	みそラーメン、チャーシューまん、 くだもの	牛乳 	ぶた肉、みそ、焼 き豚	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、だけのこ、シャ インマスカット	エネルギー 532 炭水化物 76.1 たんぱく質 23.5 食塩相当量 2.6	kcal g g g
21 水	【I♡和食の日・十三夜献立】 くりごはん、ほっけのみりん焼き、 おかかあえ、じゃがいものみそ汁	牛乳 	ほっけ、かつお 節、生あび、みそ	牛乳	米、さとう、じゃ がいも	くり、こま、 油	にんじん、こ まつな	もやし、だいこん	エネルギー 507 炭水化物 70.4 たんぱく質 26.8 食塩相当量 2.2	kcal g g g
22 木	【運動会応援献立①】 スタミナぶたどん、 ジャキジャキ梅サラダ、 野菜とおふのまるやか豆乳汁	牛乳 	ぶた肉、みそ、豆 乳	牛乳、のり	米、さとう、でん ぶん、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、 だけのこ、もやし、切干大根、 きゅうり、梅肉、しめじ、はく さい	エネルギー 528 炭水化物 80.1 たんぱく質 26.1 食塩相当量 2.7	kcal g g g
23 金	【運動会応援献立②】 麦ごはん、チキンカツ、 きゅうりの酢の物、にら卵汁	野菜 ジュース 	とり肉、たまご	わかめ、 じゃこ	米、麦、小麦粉、パ ン粉、さとう、で んぶん	油	にんじん、に ら	野菜ジュース(白ぶどう& ほうれん草)、きゅうり、も やし、ねぎ	エネルギー 550 炭水化物 83.8 たんぱく質 19.0 食塩相当量 1.5	kcal g g g
27 火	シュガーあげパン、マカロニサラダ、 ミネストローネ	発酵乳 	ツナ、ベーコン、 ぶた肉	ショア(フ レーン)	コッペパン、さ とう、マカロニ	油、マヨ ネーズ(卵 不使用)	にんじん、ト マト缶、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 503 炭水化物 76.9 たんぱく質 17.9 食塩相当量 1.9	kcal g g g
28 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、こま	にんじん、ト マト缶、こまつ な	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 572 炭水化物 79.2 たんぱく質 20.5 食塩相当量 2.0	kcal g g g
29 木	麦ごはん、戻りかつおの竜田揚げ、 にんじんとじゃこのソテー、かき玉汁	牛乳 	かつお、とり肉、 さとう、たまご	牛乳、じゃ こ、わかめ	米、麦、でんぶん、 米粉、しらたき	油	にんじん、こ まつな	しょうが、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 560 炭水化物 65.9 たんぱく質 28.5 食塩相当量 1.9	kcal g g g
30 金	チキンライス、さつまいものシチュー、 かぼちゃケーキ	発酵乳 	とり肉、ウイン ナー	ショア(マ スカット)、牛 乳	米、さつまいも、 米粉、小麦粉、さ とう	油	トマトジュ ース、にんじん、 ピーマン、か ぼちゃ	玉ねぎ、マッシュルーム缶、 にんにく、しょうが、玉ねぎ、 しめじ	エネルギー 610 炭水化物 107.6 たんぱく質 19.5 食塩相当量 2.0	kcal g g 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>

○9日「目の愛護デー献立」：「10」を横に倒すと、数字の「1」が眉毛に、「0」が目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。給食では、鮭、にんじん、ブルーベリーなど、目によい栄養がたっぷりの食品を使った献立にしました。好き嫌いをくばましよう。

○19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「フリカツ」、煮物の「のっぺ」が新潟の料理です。地域の歴史や食文化に触れながら、楽しくいただきます。

○21日「十三夜献立」：10月23日は、十五夜に次いで月が美しいとされる「十三夜」です。この時期に収穫される栗や豆をお供えてお祝いすることから、別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、栗にちなんだ「栗ご飯」を中心とした秋の献立を出します。ご家庭でもきれいな月を見上げてみてはいかがでしょうか。

○22日「運動会応援献立①」：10月24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。

○23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、こまつな、とうがん、ブルーベリー、さつまいもです。
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。

