2026年度 **11月** ＊献立予定表＊

2026年10月30日
町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	のみもの	おもな材料 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）		参考にした本 または献立について	栄養価
2 月	【まっくう給食】 じょうもんずし、まっくうのり、 さばの塩焼き、おかかあえ、 さわにわん	牛乳	油あげ,さば,ぶた肉	牛乳,のり	米,黒米,さとう	油	にんじん,さやいんげん,こまつな	れんこん,しいたけ,かんぴょう,しょうが,もやし,はくさい,えのきだけ,ねぎ	行事　まっくう給食 町田のキャラクター、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 521 kcal 炭水化物 65.0 g タンパク質 25.9 g 食塩相当量 2.7 g
4 水	秋野菜のカレーライス、 ツナサラダ、 りんごゼリー	牛乳	とり肉,ツナ	牛乳,アガー	米,麦,じゃがいも,さつまいも,小麦粉,さとう	油	にんじん,かぶ(葉),こまつな	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,しめじ,かぶ,キャベツ,コーン,りんごジュース	『こまったさんのサラダ』 作：寺田　輝夫 絵：岡本　颯子	エネルギー 618 kcal 炭水化物 95.0 g タンパク質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
5 木	麦ごはん、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	とり肉,えび,とうふ	牛乳,子持ちししゃも	米,麦,でんぷん	油	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,しいたけ,たけのこ,はくさい,しょうが,ねぎ,キャベツ	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 535 kcal 炭水化物 67.5 g タンパク質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g
6 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	とり肉,ベーコン,いんげんまめ,ツナ	牛乳,生クリーム	米,麦,米粉,さとう,でんぷん	油	にんじん,こまつな,かぼちゃ	玉ねぎ,しめじ,グリンピース,もやし,きゅうり	『１４ひきのかぼちゃ』 作：いわむら　かずお	エネルギー 562 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
9 月	【いい歯の日献立】 十穀ごはん、かみかみつくだに、 いかのからあげ、 切干のごま酢あえ、かきたま汁	牛乳	いか,とり肉,とうふ,たまご	牛乳,じゃこ,わかめ	米,十穀米,さとう,でんぷん,小麦粉	油,ごま	にんじん	しょうが,切干大根,もやし,きゅうり,玉ねぎ,ねぎ	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 569 kcal 炭水化物 74.8 g タンパク質 29.8 g 食塩相当量 2.7 g
10 火	【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,とり肉	牛乳,生クリーム	米,麦,じゃがいも,米粉,さつまいも,さとう	油,バター	にんじん,ブロッコリー	しめじ,コーン,玉ねぎ,はくさい	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 585 kcal 炭水化物 85.6 g タンパク質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
11 水	麦ごはん、さといもコロッケ、 即席づけ風、すまし汁	牛乳	ぶた肉,とり肉,とうふ	牛乳,わかめ	米,麦,じゃがいも,さといも,小麦粉,パン粉	油	にんじん	玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,しょうが,えのきだけ,ねぎ	『こだぬきコロッケ』 作：ななもり　さちこ 絵：こば　ようこ	エネルギー 612 kcal 炭水化物 93.8 g タンパク質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g
12 木	ミートボールスパゲッティ、 さつまめサラダ、くだもの	牛乳	ぶた肉,ひよこまめ,ツナ	牛乳	スパゲッティ,さとう,パン粉,でんぷん,さつまいも	油	にんじん,トマト缶	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,かき	『わんわん物語』 ディズニー	エネルギー 605 kcal 炭水化物 87.2 g タンパク質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g
13 金	キムタクごはん、 とりにくのバーベキューソース、 シャキシャキポテトサラダ、 はるさめスープ	牛乳	ぶた肉,とり肉	牛乳	米,さとう,じゃがいも,はるさめ,でんぷん	油	にんじん,こまつな	しょうが,たくあん,キムチ,コーン,玉ねぎ,たけのこ,もやし,ねぎ	行事　給食試食会 ご参加、お待ちしております。	エネルギー 509 kcal 炭水化物 64.5 g タンパク質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g
16 月	ごはん、魚の一味焼き、 煮びたし、とん汁	牛乳	さば,ちくわ,ぶた肉,みそ,油あげ,とうふ	牛乳	米,さとう,こんにゃく,じゃがいも	油	水菜,にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,はくさい,だいこん	『やきざかなののろい』 作：塚本　やすし	エネルギー 551 kcal 炭水化物 67.8 g タンパク質 28.6 g 食塩相当量 2.5 g
17 火	麦ごはん、カリカリ大豆、 ぶたとキャベツのお好みいため、 さつまいものみそ汁	牛乳	ぶた肉,たまご,大豆,みそ,油あげ,とうふ	牛乳,あおのり,じゃこ	米,麦,でんぷん,さとう,さつまいも	油	にんじん	たけのこ,もやし,キャベツ,ねぎ,だいこん,えのきだけ	『キャベツくん』 作・絵：長　新太	エネルギー 597 kcal 炭水化物 81.9 g タンパク質 29.2 g 食塩相当量 3.0 g
18 水	チキンピラフ、豆乳スープ、 ぐりとぐらのカステラ	牛乳	とり肉,ベーコン,ぶた肉,豆乳,みそ,たまご	牛乳	米,小麦粉,さとう,はちみつ,ざらめ	油,バター	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,マッシュルーム缶,グリンピース,はくさい	『ぐりとぐら』 作：なかがわ　りえこ 絵：おおむら　ゆりこ	エネルギー 563 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
19 木	にんじんわかめごはん、みそ汁、 えんぴつの天ぷら、大根おろし	牛乳	ちくわ,とうふ,油あげ,みそ	牛乳,わかめ	米,さつまいも,小麦粉,でんぷん	油	にんじん,かぶ(葉)	だいこん,しょうが,もやし,かぶ,ねぎ	『はれときどきぶた』 作・絵：矢玉　四郎	エネルギー 610 kcal 炭水化物 84.7 g タンパク質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g
20 金	はいがパン、シェパーズパイ、 スコッチブロス	牛乳	ぶた肉,ベーコン,とり肉	牛乳	胚芽パン,小麦粉,じゃがいも,麦	油,バター	にんじん,トマト缶	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,セロリ	『ハリーポッターと秘密の部屋』 作：J・K・ローリング	エネルギー 517 kcal 炭水化物 64.5 g タンパク質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g
24 火	【♡和食の日献立】 まいたけごはん、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,とり肉	牛乳	米,さとう,小麦粉,でんぷん	油	にんじん,さやいんげん,かぶ(葉)	まいたけ,えのきだけ,しょうが,玉ねぎ,だいこん,きゅうり,梅,かぶ	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 524 kcal 炭水化物 63.7 g タンパク質 29.1 g 食塩相当量 2.5 g
25 水	麦ごはん、シュウマイ、 肉野菜いため、チンゲン菜のスープ	牛乳	とり肉,ぶた肉,たまご	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,しゅうまいの皮	油	にんじん,にら,チンゲン菜	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,しいたけ,もやし,えのきだけ	シュウマイには、鶏ひき肉、豚ひき肉、ねぎ、しょうがが入っています。	エネルギー 525 kcal 炭水化物 72.9 g タンパク質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
26 木	手作りメロンパン、 グリーンサラダ、 クラムチャウダー	牛乳	たまご,ベーコン,あさり	牛乳,生クリーム	丸パン,バイオレット粉,さとう,米粉	バター,油	水菜,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,コーン,きゅうり,玉ねぎ,しめじ	「もう一度食べたい！」というたくさんのリクエストにお応えして、給食室手作りのメロンパンの登場です！	エネルギー 613 kcal 炭水化物 84.0 g タンパク質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
27 金	ごはん、厚揚げと豚肉のみそ炒め、 わかめスープ、くだもの	牛乳	ぶた肉,生あげ,みそ,とり肉,とうふ	牛乳,わかめ	米,小麦粉,こんにゃく,でんぷん	油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,しいたけ,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,ねぎ,みかん	厚揚げには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。	エネルギー 560 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
30 月	秋の煮込みうどん、五平もち、 甘酢あえ、くだもの	牛乳	ぶた肉,油あげ	牛乳,わかめ	さといも,うどん,米,もち米,さとう,でんぷん	油	にんじん,こまつな	しいたけ,しめじ,ねぎ,はくさい,みかん	秋の煮込みうどんは、里芋やきのこなど、秋においしい食品を使っています。	エネルギー 508 kcal 炭水化物 79.1 g タンパク質 20.6 g 食塩相当量 2.4 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２日から１１月３０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。



まちだ縄文キャラクター「まっくう」

11月2日は、
「まっくう給食」だよ！
好き嫌いしないで
食べてね！

今月のまち☆ベジ
使用予定の町田産の食材は、ねぎ、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。

まち☆ベジ

地産地消のよいところ

