



10月 献立表



2024年 10月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	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人分 たんぱく質 食塩相当量
1	火	牛乳 なす入りマーボー丼 華風漬け 果物 (シャインマスカット)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 たら ねぎ なす 大根 きゅうり シャインマスカット	551 kcal 22.2 g 1.9 g
2	水	牛乳 ソフトフランスパン 豆乳のサーモンチャウダー 味噌ドレッシングサラダ 果物 (柿)	牛乳 豆乳 さけ みそ	ソフトフランスパン オリーブ油 上新粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	506 kcal 22.0 g 2.6 g
3	木	牛乳 秋の五目おこわ ほっけのみりん焼き いそかあえ せんべい汁	牛乳 油揚げ ほっけ のり 鶏肉	もち米 米 砂糖 サラダ油 さつまいも ごま こんにゃく 南部せんべい	にんじん 干し椎茸 しめじ いんげん 小松菜 もやし ごぼう ねぎ	525 kcal 25.3 g 2.5 g
4	金	牛乳 きのことベーコンのピラフ チーズオムレツ ミネストローネ 果物 (りんご)	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご チーズ レンズ豆	米 豆乳バター サラダ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 椎茸 マッシュルーム しめじ にんにく セロリ トマト缶 とうもろこし ほうれん草 りんご	555 kcal 21.6 g 2.5 g
7	月	牛乳 ごま塩ごはん 根菜のそぼろあん ししゃものフライ おひたし	牛乳 鶏肉 生揚げ ししゃも	米 ごま サラダ油 さといも 砂糖 かたくり粉 薄力粉 パン粉 米白絞油	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 大根 椎茸 れんこん いんげん 小松菜 もやし	531 kcal 22.1 g 2.1 g
8	火	牛乳 ちゃんぽん カステラ風蒸しパン 野菜のごま醤油あえ 果物 (りんご)	牛乳 豚肉 いか たまご 豆乳	サラダ油 蒸し麺 砂糖 はちみつ バイオレット粉 米粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ とうもろこし にら 小松菜 りんご	484 kcal 18.3 g 2.1 g
9	水	牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ごまあえ さつまいもの味噌汁	牛乳 さけ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ	543 kcal 25.6 g 2.0 g
10	木	牛乳 チキンピラフ ポークビーンズ シャキシャキれんこんサラダ 果物 (柿)	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 豆乳バター サラダ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし セロリ トマト缶 キャベツ グリーンピース れんこん きゅうり かき	548 kcal 19.7 g 2.3 g
11	金	牛乳 ごはん かつおとじゃがいもの甘辛あえ からしあえ なめこの味噌汁	牛乳 かつお 豆腐 みそ わかめ	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 米白絞油 ごま じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 大根 なめこ ねぎ	542 kcal 24.2 g 2.1 g
15	火	牛乳 ビーンズキーマカレー 根菜チップス 果物 (柿)	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆	米 サラダ油 砂糖 米粉 じゃがいも さつまいも 米白絞油	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん かき	602 kcal 19.1 g 1.9 g
16	水	牛乳 麦入りごはん ヤンニョムチキン 海藻サラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 海藻ミックス たまご	米 むぎ 薄力粉 かたくり粉 砂糖 米白絞油 ごま ごま油	にんにく 大根 にんじん とうもろこし 玉ねぎ えのき 小松菜 ねぎ	540 kcal 24.4 g 1.8 g
17	木	牛乳 ごはん さばのおろしソース さつまいもの塩けんぴ 利休汁	牛乳 さば みそ わかめ	米 かたくり粉 さつまいも 砂糖 米白絞油 サラダ油 じゃがいも ごま	しょうが 大根 ごぼう 万能ねぎ にんじん ねぎ	611 kcal 24.9 g 2.3 g
18	金	牛乳 ターメリックライスのホワイトソースがけ 大豆とわかめのサラダ 果物 (みかん)	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム 大豆 わかめ	米 サラダ油 豆乳バター 薄力粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし みかん	550 kcal 19.3 g 1.5 g
21	月	ジョア (プレーン) ミルクパン 豆腐のミートグラタン コンソメスープ 果物 (巨峰)	ジョア 豚肉 豆腐 チーズ 鶏肉	ミルクパン 砂糖 サラダ油 薄力粉 豆乳バター パン粉 ペンネ	玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ とうもろこし 小松菜 巨峰	551 kcal 26.5 g 2.2 g
22	火	牛乳 キムたくごはん 青のりビーンズ 中華スープ 果物 (みかん)	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 米白絞油 サラダ油	しょうが にんじん ねぎ 白菜 (キムチ漬け) たけのこ 大根 (たくあん) 白菜 干し椎茸 小松菜 みかん	522 kcal 21.2 g 2.2 g
23	水	牛乳 親子丼 ひじきの五目煮 果物 (りんご)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご ひじき 油揚げ 大豆	米 むぎ サラダ油 しらたき 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ いんげん 干し椎茸 りんご	529 kcal 21.8 g 1.4 g
24	木	牛乳 ごはん さばの味噌煮 白菜の即席漬け のっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 こんにゃく さといも かたくり粉	しょうが ねぎ 白菜 にんじん 大根 干し椎茸 小松菜	510 kcal 23.6 g 2.1 g
25	金	牛乳 ビビンバ ごま味噌スープ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし たけのこ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 白菜 ねぎ たら みかん 黄桃 バイン りんご (果物は缶詰)	546 kcal 19.3 g 2.3 g
29	火	牛乳 スパゲッティナポリタン ひじきとさつまいものサラダ かぼちゃのドーナツ	牛乳 豚肉 ウインナー ひじき 豆乳	オリーブ油 サラダ油 スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米白絞油 バイオレット粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ 小松菜 かぼちゃ	591 kcal 19.0 g 2.0 g
30	水	牛乳 麦入りごはん 韓国風肉じゃが 焼きししゃも もやしナムル	牛乳 豚肉 ししゃも	米 むぎ ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ たら もやし 小松菜	505 kcal 20.3 g 1.8 g
31	木	牛乳 ホットドッグ じゃがいものポターージュ キャベツのマスタードサラダ	牛乳 フランクフルト 豆乳 生クリーム	コッペパン サラダ油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	582 kcal 23.0 g 2.2 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。
 ◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。
 ◎給食ではじめて食べる食材 (特に果物やエビ等) がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。
 ◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。
 <具体的な取組> ・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。
 ・給食当番の健康管理を徹底しています。