



11月 献立表



2024年 11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 | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|----|----|---|--|--|---|-----------------------------|
| 1 | 金 | 牛乳 鶏そぼろ丼 大根とわかめのサラダ 果物（みかん） | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ | 米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油 | 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ 枝豆 大根 きゅうり とうもろこし みかん | 563 kcal 25.2 g 2.0 g |
| 5 | 火 | 牛乳 古代米入りごはん 焼きのり さばの縄文焼き ごまあえ いもっこ汁 まっくう給食 | 牛乳 のり さば 豚肉 | 米 赤米 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく さといも | ほうれん草 もやし しめじ にんじん 小松菜 ねぎ | 538 kcal 26.5 g 2.0 g |
| 6 | 水 | 牛乳 きのこ入りカレーライス コーンサラダ 果物（柿） ままだ縄文キャラクター「まっくう」 | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 | 米 むぎ サラダ油 じゃがいも 砂糖 米粉 | にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 小松菜 柿 | 560 kcal 18.7 g 2.1 g |
| 7 | 木 | 牛乳 玄米入りごはん 魚の磯マヨネーズ焼き 切干大根のかみかみサラダ さつまいもの豚汁 かみかみ 献立 | 牛乳 ホキ 青のり 豚肉 みそ 豆腐 | 米 玄米 さつまいも マヨネーズ ごま ごま油 サラダ油 こんにやく 砂糖 | 切干大根 にんじん もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ | 549 kcal 25.2 g 2.2 g |
| 8 | 金 | 牛乳 チキンライス カレーポテト 星型マカロニの具沢山スープ 果物（りんご） | 牛乳 鶏肉 ウインナー レンズ豆 | 米 サラダ油 じゃがいも 米白絞油 米粉マカロニ | にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 小松菜 りんご | 563 kcal 18.1 g 2.2 g |
| 12 | 火 | ジョア（プレーン） 2色トースト ポトフ ピクルス | ジョア きな粉 豚肉 うずら卵 | コッペパン 砂糖 マーガリン サラダ油 オリーブ油 じゃがいも | にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり | 530 kcal 22.0 g 2.6 g |
| 13 | 水 | 牛乳 大根のピリ辛丼 五目豆 果物（りんご） | 牛乳 豚肉 大豆 | 米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 こんにやく | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ ごぼう りんご | 561 kcal 20.5 g 1.5 g |
| 14 | 木 | 牛乳 味噌ラーメン 高野豆腐のから揚げ 野菜の昆布あえ 果物（みかん） | 牛乳 豚肉 みそ 高野豆腐 塩昆布 | 蒸し中華麺 ごま油 かたくり粉 薄力粉 米白絞油 ごま | しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし にら ねぎ キャベツ 大根 みかん | 500 kcal 21.8 g 2.4 g |
| 15 | 金 | 牛乳 白ごまごはん 鮭の味噌焼き からしあえ かぶのすり流し汁 | 牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐 | 米 ごま 砂糖 かたくり粉 | もやし 小松菜 にんじん えのき 玉ねぎ かぶ | 495 kcal 29.2 g 2.3 g |
| 18 | 月 | 牛乳 五目チャーハン フライビーンズ ワンタンスープ 果物（みかん） | 牛乳 豚肉 たまご 大豆 | 米 サラダ油 ごま かたくり粉 米白絞油 ワンタンの皮 ごま油 | にんじん ねぎ もやし グリーンピース 小松菜 みかん | 527 kcal 21.3 g 2.2 g |
| 19 | 火 | 牛乳 ごはん ひじきとじゃこの甘辛ふりかけ 鶏肉のガーリックハニーソース 小松菜と春雨のサラダ 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 FC町田ゼルビア応援献立 | 牛乳 ひじき かつお節 じゃこ 鶏肉 豚肉 豆乳 厚揚げ | 米 サラダ油 砂糖 はちみつ はるさめ ごま油 ごま 米粉 | にんにく 玉ねぎ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ もやし にんじん しめじ 白菜 | 597 kcal 29.6 g 2.5 g |
| 20 | 水 | 牛乳 麦入りごはん スンドゥブチゲ 焼きししゃも ゆかりもやし | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たまご ししゃも | 米 むぎ ごま油 ごま かたくり粉 | にんにく えのき にら 白菜(キムチ漬け) もやし | 491 kcal 24.2 g 2.3 g |
| 21 | 木 | 牛乳 ひじきの和風スパゲッティ ひよこ豆入りコールスローサラダ スイートポテト | 牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき ひよこ豆 豆乳 白いんげん豆ペースト | スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ はちみつ さつまいも 豆乳パ ター | にんにく 玉ねぎ にんじん えのき 小松菜 キャベツ とうもろこし | 527 kcal 18.2 g 1.5 g |
| 22 | 金 | 牛乳 もみじごはん さばの竜田揚げ 即席漬け 野菜の味噌汁 和食の日 献立 | 牛乳 鶏肉 さば みそ 油揚げ | 米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 米白絞油 | にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが 白菜 キャベツ えのき 小松菜 | 555 kcal 25.0 g 2.5 g |
| 25 | 月 | 牛乳 ごはん ゆずと塩麴の肉じゃが たまご焼き おひたし | 牛乳 豚肉 たまご 大豆 | 米 サラダ油 こんにやく 仙台麴 じゃがいも 砂糖 | 玉ねぎ にんじん ゆず果汁 いんげん 小松菜 もやし | 572 kcal 23.7 g 1.6 g |
| 26 | 火 | 牛乳 ミルクパン さつまいものシチュー ひじきと豆のマリネ 果物（りんご） | 牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 | ミルクパン サラダ油 さつまいも 米粉 オリーブ油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 とうもろこし 枝豆 りんご | 568 kcal 22.5 g 2.3 g |
| 27 | 水 | 牛乳 麦入りごはん カレーマーボー豆腐 こまの磯辺揚げ 野菜のごま醤油あえ | 牛乳 豚肉 みそ こまい 豆腐 青のり | 米 むぎ 砂糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油 薄力粉 米白絞油 ごま | にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ にら 小松菜 とうもろこし もやし | 584 kcal 26.8 g 2.3 g |
| 28 | 木 | 牛乳 キンパ風混ぜごはん 中華風たまご入りコーンスープ フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 油揚げ のり たまご | 米 むぎ ごま油 砂糖 ごま サラダ油 かたくり粉 | しょうが にんにく もやし 大根(たくあん漬け) にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし みかん もも りんご バイン (果物は缶詰) レモン果汁 | 554 kcal 18.9 g 2.5 g |
| 29 | 金 | 牛乳 麦入りごはん ジャンボ餃子 華風漬け わかめスープ | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ | 米 むぎ ごま油 砂糖 かたくり粉 ぎょうざの皮 薄力粉 米白絞油 ごま | にんにく しょうが ねぎ キャベツ にら 大根 きゅうり にんじん もやし | 500 kcal 18.0 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。