



10月の給食献立予定表



2025年9月30日
町田市立南第一小学校

日曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
1 水	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ入りごはん さばのみそ煮 わかめ入りおひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ わかめ かつお節 なまあげ	米 むぎ さとう ごま油 米油 じゃがいも	しょうが キャベツ はくさい にんじん こまつな だいこん ねぎ こんにゃく	576kcal 26.1g 2.6g	ナッツ類
2 木	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 ソースやきそば さつま豆サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 あおのり ひよこまめ ヨーグルト	米油 ちゅうかめん さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな りょくとうもやし キャベツ りんご缶 パイン缶 黄桃缶	572kcal 20g 2g	海藻類
3 金	ぎゅうにゅう こうや ぎゅうにゅう 牛乳 高野豆腐のそぼろのせごはん かきたま汁 くだもの(かき)	牛乳 とり肉 凍りとうふ とうふ たまご	米 さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ こねぎ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな かき	538kcal 25.7g 1.7g	小魚
6 月	ぎょうじしよく じゅうごや 【行事食：十五夜】 ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 きび入りごはん 魚の塩焼き ごまあえ 月見汁	牛乳 さんま あぶらあげ とうふ みそ	米 きび ごま さとう しらたまこ しょうしんこ	はくさい りょくとうもやし にんじん だいこん かぼちゃ こまつな	600kcal 23.7g 1.8g	乳製品
7 火	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 うめごはん 小魚のいそべ揚げ だいずとひじきのサラダ カレー肉じゃが	牛乳 にぎす あおのり だいず ひじき ぶた肉	米 ごま こむぎこ でんぷん 米油 さとう じゃがいも	梅(塩漬カリカリ梅) 赤じそふりかけ だいこん(みそ漬) しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ グリンピース 糸こんにゃく	586kcal 20.7g 2.2g	たまご
8 水	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 ターメリックライス ホワイトソースかけ ミネストローネ くだもの(りんご)	牛乳 ベーコン とり肉 とうにゅう ぶた肉 レンズまめ	米油 米 米こ さとう 米こマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな りんご にんにく セロリ トマト缶	616kcal 22.1g 1.7g	ナッツ類
9 木	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とうふの田楽風 しめじあえ 沢にわん	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ かつお節 ぶた肉 とうふ あぶらあげ	米 でんぷん さとう ごま	にんじん ねぎ しょうが りょくとうもやし こまつな ぶなしめじ だいこん はくさい しいたけ	561kcal 28.2g 1.9g	海藻類
10 金	め あいご こんだて ぎゅうにゅう 【目の愛護デー献立】 牛乳 スパゲッティ・ナポリタン あきあじ い わふうこめこ 秋味サラダ ブルーベリー入り和風米粉マフィン	牛乳 ベーコン ぶた肉 白いんげんまめ	スパゲッティ 米油 さとう 米こ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム かき ピーマン トマト缶 キャベツ みずな だいこん ブルーベリー	582kcal 19.8g 1.8g	小魚
15 水	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくチャーハン いかのチリソース もずくスープ	牛乳 ぶた肉 なんと いか とり肉 とうふ もずく	米油 ごま油 米 米こ でんぷん さとう じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ	583kcal 25.7g 2.4g	豆類
16 木	ぎゅうにゅう い ん ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 擬製とうふ ごもくきんぴら 呉汁	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご あぶらあげ だいず みそ	米 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ かぶ かぶ(葉) 糸こんにゃく	594kcal 26.8g 2g	ナッツ類

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
17 金	【運動会がんばろう！鉄分たっぷり献立①】 ぎゅうにゅう こまつな 牛乳 小松菜ぶたみそ丼 やきいも きのこ汁	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ	米 米油 さとう ごま 米こ ごま油 さつまいも	にんじん たまねぎ まいたけ りょくとうもやし えのきたけ こまつな だいこん ぶなしめじ	598kcal 22.8 g 2 g	小魚 
20 月	【運動会がんばろう！鉄分たっぷり献立②】 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とり肉の甘辛ヤンニョム焼き ひじきと小松菜のナムル あさり入りスンドゥブチゲ	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 あさり とうふ みそ たまご	米 ごま油 さとう ごま 米油 でんぷん	だいずもやし にんじん こまつな にんにく えのきたけ しいたけ はくさい(キムチ) はくさい にら	577kcal 26.4 g 1.8 g	乳製品 
21 火	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ入りごはん 多度豆(きなこ豆) カリカリ油揚げと野菜のあえもの ピリ辛ツナじゃが	牛乳 あぶらあげ だいず きなこ ぶた肉 ツナ	米 むぎ さとう ごま 米油 じゃがいも	はくさい りょくとうもやし にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース 糸こんにゃく	607kcal 23.4 g 1.7 g	海藻類 
22 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリックソフトフランス バジルサラダ ハロウィンスイートのシチュー	牛乳 ベーコン とり肉 とうにゅう 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 さつまいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり	563kcal 19.8 g 2.1 g	ナッツ類 
23 木	ぎゅうにゅう 牛乳 高菜チャーハン ししゃもの南部焼き タイピーエン(真だくさんの春雨スープ) くだもの(かき)	牛乳 ししゃも ぶた肉 なんと えび	米油 ごま油 米 さとう ごま はるさめ	にんじん しいたけ ねぎ たかな漬 はくさい たまねぎ かき	533kcal 22 g 2 g	たまご 
24 金	ぎゅうにゅう 牛乳 米粉のポークカレーライス わかめとだいこんのサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ ベーコン	米 米油 じゃがいも さとう 米こ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん キャベツ エリンギ こまつな	543kcal 18.2 g 2.4 g	豆類 
28 火	ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードピラフ さかな 魚のコーンソースかけ チーズとたまごのふわふわスープ	牛乳 とり肉 えび いか メルルーサ ベーコン ぶた肉 たまご チーズ	米油 米 でんぷん 米こ パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ セロリ エリンギ	573kcal 28.2 g 2 g	ナッツ類 
29 水	【世界の料理：ドイツ】 ぎゅうにゅう 牛乳 カリーブルストドッグ アイントプフ(肉と野菜の煮込みスープ) くだもの(みかん)	牛乳 ウインナー ぶた肉 ベーコン	胚芽パン 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶ(葉) みかん	573kcal 23.8 g 2.5 g	小魚 
30 木	ぎゅうにゅう 牛乳 きび入りごはん さかな 魚のもみじ焼き しお 塩もみ のっぺい 汁	牛乳 あかうお みそ こんぶ とり肉 なまあげ	米 きび ごま マヨネーズ風調味料 (鶏卵不使用) 米粉 さといも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが まいたけ ねぎ こんにゃく	528kcal 25.5 g 1.7 g	海藻類 
31 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん かつおでんぶ きんときまめ あまに 金時豆の甘煮 いと やさい 糸かんと野菜のあえもの みそ肉じゃが	牛乳 かつおこ きんときまめ みそ 糸かんと ぶた肉	米 さとう ごま ごま油 米油 じゃがいも	りょくとうもやし にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース こんにゃく	592kcal 22.3 g 1.6 g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。