



11月の給食献立予定表



2025年10月31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		
4 火	【行事食：十三夜】 ぎょうじしょく じゅうさんや 牛乳 五目栗おこわ さかな しお 魚の塩こうじ焼き 煮びたし かきたま汁	牛乳 あぶらあげ あじ わかめ かつお節 とうふ たまご	米 もち米 米油 くり さとう でんぶん	たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	522kcal 24.5g 2.8g	ナッツ類
5 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ハッシュドポークライス キャロットソースサラダ くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 生クリーム	米 米油 じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	592kcal 16.8g 1.6g	海藻類
6 木	【いい歯の日献立・かみかみ献立】 は ひ こんだて 牛乳 むぎ入りごはん 豆じゃこふりかけ ぎゅうにゅう い まめ 焼きししゃも かみかみあえ とん汁 や じる	牛乳 だいず ちりめんじゃこ ししゃも さきいか ぶた肉 なまあげ みそ	米 おおむぎ でんぶん 米油 さとう ごま油 ごま さつまいも	りよくとうもやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	575kcal 26.8g 2.2g	大豆製品
7 金	ぎゅうにゅうくろ 牛乳 黒ざとうパン クリームマカロニグラタン コールスローサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 白いんげんまめペース ト	黒砂糖パン 米油 じゃがいも 米粉 マカロニ さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ コーン	590kcal 25g 2.4g	海藻類
10 月	ぶんかざい 【文化財ウィーク：まっくう献立】 ぎゅうにゅう こだいまい 牛乳 古代米ごはん まっくう味つけのり まめ あまに じょうもん き ぼ きんとき豆の甘煮 縄文あえ 切り干しとじゃがいもの煮物 にもの	牛乳 のり きんときまめ ひじき ちくわ なまあげ	米 あわ きび 赤米 さとう 米油 ごま じゃがいも	はくさい こまつな にんじん まいたけ たまねぎ だいこん 切干しだいこん グリンピース こんにゃく	567kcal 20.9g 1.7g	乳製品
11 火	ぎゅうにゅう 牛乳 きび入りごはん 小魚のからあげ 五目きんぴら なべふう きりたんぼ鍋風 ※11/10に1年生の遠足が延期となり、給食を 食べ ないため、11/11の給食に 1年生のみ「まっくう味つけのり」がつきます。	牛乳 メヒカリ ぶた肉 とり肉	米 きび でんぶん 米粉 米油 さとう ごま油 きりたんぼ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん まいたけ はくさい せり ねぎ 糸こんにゃく	566kcal 22.4g 1.5g	ナッツ類
12 水	ぎゅうにゅう 牛乳 マーボーどうふ焼きそば 大学いも わかめスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ とり肉 わかめ	中華めん 米油 さとう でんぶん ごま油 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にら えのきたけ	617kcal 26.5g 2.6g	魚類
13 木	えほん なか りょうり 【絵本の中の料理：サラダでげんき】 ぎゅうにゅう とうにゅう 牛乳 豆乳バターライス おからのキッシュ げんきサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン おから とうにゅう 白いんげんまめペース ト たまご かつお節 こんぶ	米 豆乳バター 米油 さとう	にんにく たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ エリンギ	559kcal 21.8g 2.2g	乳製品
14 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ドライカレーライス かぶとポテトのスープ かき くだもの(柿)	牛乳 ぶた肉 だいず ベーコン	米 米油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん 干しぶどう グリーンピース キャベツ かぶ こまつな かき	585kcal 21g 2.4g	魚類

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんばく質 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 月	ぎゅうにゅう い さかな いそか 牛乳 むぎ入りごはん 魚のゆずみそがけ 磯香あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 八丁みそ のり なまあげ	米 おおむぎ さとう 米油 じゃがいも ごま油	しょうが ゆず こまつな にんじん えのきたけ はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ	557kcal 26.1 g 1.9 g	ナッツ類 
18 火	【絵本の中の料理：ぐりとぐら】 ぎゅうにゅう こめこ 牛乳 チキンライス ぐりとぐらの米粉カステラ とうにゅう 豆乳スープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ぶた肉 とうにゅう	米油 米 米粉 さとう バター	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン こまつな	631kcal 20.1 g 2 g	小魚 
19 水	ぎゅうにゅう とうにゅう 牛乳 スパゲッティ サーモンの豆乳クリームソース シャキシャキポテトサラダ くだもの（りんご）	牛乳 ます ベーコン とうにゅう	スパゲッティ 米油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな きゅうり りんご	570kcal 23.8 g 1.9 g	海藻類 
20 木	【FC町田ゼルビア応援献立】 ぎゅうにゅう こんさい 牛乳 コロコロ根菜のガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味  	牛乳 とり肉 ツナ わかめ	米 米油 さつまいも でんぷん さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん 赤パプリカ 黄ピーマン えだまめ にんじん キャベツ こまつな レモン汁	638kcal 25.8 g 1.7 g	豆類 
21 金	ぎゅうにゅう い や 牛乳 たまご入り焼きとりごはん にんじんとじゃこのソテー みそ汁	牛乳 たまご とり肉 あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ みそ	米 米油 さとう ごま油 さつまいも	にんじん ねぎ こまつな だいこん なめこ しらたき	553kcal 21.3 g 2.2 g	乳製品 
25 火	【和食の日献立】 ぎゅうにゅう あき かお 牛乳 秋の香りのふきよせごはん ちぐさ焼き そくせき ふう う まめじる 即席づけ風 打ち豆汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご こんぶ みそ 打ち豆（だいず）	米 さつまいも さとう 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん まいたけ えだまめ 干ししいたけ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが はくさい	539kcal 26.3 g 2.3 g	小魚 
26 水	ぎゅうにゅう あ 牛乳 きなこ揚げパン イタリアンドレッシングサラダ やさい に 野菜のトマトスープ煮	牛乳 きなこ ぶた肉	ショートニングパン さとう 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ	616kcal 22 g 2.3 g	ナッツ類 
27 木	ぎゅうにゅう だいこん ごもく 牛乳 わかめごはん カルちゃん大根 とうふの五目いため かき くだもの（柿）	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ とり肉 えび いか とうふ	米 ごま油 さとう 米油 でんぷん	だいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ きくらげ はくさい ねぎ かき	547kcal 27.4 g 2.3 g	乳製品 
28 金	ぎゅうにゅう い さかな や 牛乳 むぎ入りごはん 魚のチャンチャン焼き い じる きつか トック入りきのこ汁 くだもの（菊花みかん）	牛乳 ます みそ とり肉	米 おおむぎ 米油 さとう トック	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ はくさい まいたけ ぶなしめじ 干ししいたけ ねぎ こまつな みかん	534kcal 25.1 g 1.8 g	海藻類 

※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。