








12月の給食献立予定表



2025年11月28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 月	ぎゅうにゅう あか 牛乳 赤しそとごまのごはん さかな こうみ や 魚の香味焼き ごまあえ まめ 豆とじゃがいものそぼろ煮 に	牛乳 あじ とり肉 だいず	米 ごま さとう 米油 じゃがいも でんぷん	ゆかり しょうが ねぎ はくさい りょくとうもやし にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	583kcal 26.9g 2.1g	きのこ類
2 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ジャンボぎょうざ まめ 豆もやしのナムル もずくスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ もずく	米 ごま油 さとう でんぷん こむぎこ ぎょうざの皮 米油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら だいずもやし にんじん こまつな たまねぎ	608kcal 21.2g 1.6g	ナッツ類
3 水	ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティ ミートビーンズソース ハニーサラダ くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 だいず	スパゲッティ 米油 さとう 米粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン りんご	577kcal 23.1g 1.6g	小魚
4 木	ぎゅうにゅう 牛乳 きび入りごはん さかな ごまみそ焼き き ぼ だいこん にも の じり 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ とり肉 なまあげ	米 きび さとう ごま 米油 さといも でんぷん	切干しだいこん にんじん 干ししいたけ だいこん ねぎ しょうが しらたき こんにゃく	604kcal 28.5g 1.9g	乳製品
5 金	ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードピラフ ようふう 洋風たまごスープ まめ あ さつまいもとひよこ豆のかりかり揚げ	牛乳 とり肉 えび いか ベーコン ひよこまめ たまご ちりめんじゃこ	米 米油 さとう でんぷん さつまいも ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン はくさい えのきたけ	533kcal 22.1g 1.7g	大豆製品
8 月	ぎゅうにゅう 牛乳 ふゆ 冬やさいのカレーライス きっか バジルサラダ くだもの(菊花みかん)	牛乳 とり肉	米 米油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり みかん	540kcal 17g 1.6g	小魚
9 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん・おからとひじきのふりかけ まめ あまに きんとき豆の甘煮 からしあえ にく 肉どうふ	牛乳 ひじき おから かつお節 きんときまめ にく ぶた肉 とうふ	米 米油 さとう ごま ごま油 でんぷん	りょくとうもやし にんじん はく さい こまつな しょうが たまね ぎ ねぎ こんにゃく	595kcal 24.9g 1.7g	乳製品
10 水	せかい りょうり 【世界の料理：フランス料理】 りょうり ぎゅうにゅう 牛乳 ソフトフランスパン さかな 魚のラビゴットソース にんじんのラペ風 ふう だいこん 大根のポタージュスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン 白いんげんまめ	ソフトフランスパン でんぷん 米粉 米油 さとう オリーブ油	しょうが たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ 干しぶどう レモン(果汁) だいこん	554kcal 24.9g 2.8g	たまご
11 木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ入りごはん うめ やさいの梅ドレサラダ とうふのハンバーグ・おろしソース しる みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ なまあげ みそ わかめ	米 おおむぎ でんぷん さとう 米油 じゃがいも	ねぎ にんじん しょうが しそ葉 だいこん ゆず果汁 りょくとうもやし きゅうり ねり梅 はくさい えのきたけ	551kcal 26.1g 2.2g	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		
12 金	【まち☆ベジ給食】牛乳 町田のごはん 魚の煮つけ風 甘酢あえ 町田すいとん	牛乳 あかうお ぶた肉	米 さとう でんぷん ごま油 さといも こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ なす だいこん はくさい こまつな	537kcal 24.5g 1.7g	海藻類 
15 月	【日本の郷土料理：北海道】 牛乳 きび入りごはん ぶた肉のジンギスカン風 いももち チェプオハウ（サケとやさいの汁物）	牛乳 ぶた肉 さけ	米 きび 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ だいずもやし りんご だいこん ねぎ	600kcal 21.2g 1.8g	きのこ類 
16 火	牛乳 キムチチャーハン はるさめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	米 米油 はるさめ ごま油 さとう ごま でんぷん	しょうが にんにく にんじん はくさい(キムチ) 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン りょくとうもやし たまねぎ	586kcal 20.2g 2.3g	豆類 
17 水	【行事食：冬至】 牛乳 冬至のかぼちゃほうとう ゆず風味あえ 米粉の鬼まんじゅう くだもの（菊花みかん）	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	米油 ほうとうめん さつまいも さとう 米粉 ごま	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな キャベツ ゆず みかん	587kcal 19.5g 1.9g	小魚 
18 木	牛乳 むぎ入りごはん いかのピリ辛ソース ばれいきんぴら ふろふき大根のそぼろあんかけ	牛乳 いか ぶた肉 とり肉	米 おおむぎ 米油 ごま さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが ねぎ 青ピーマン にんにく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく	587kcal 27.2g 1.8g	海藻類 
19 金	牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 しらたきのピリ辛いため 飛鳥汁	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ たまご みそ とり肉	米 米油 さとう ごま油 でんぷん ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな しょうが にんにく ねぎ たけのこ さやいんげん はくさい しらたき	589kcal 27.4g 2.5g	乳製品 
22 月	牛乳 ぶた肉ときのこのバラずし 小魚のから揚げ さつまいものみそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 きびなご とうふ あぶらあげ みそ	米 さとう 米油 ごま 米粉 でんぷん ごま油 さつまいも	しょうが にんじん 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん ごぼう かぶ かぶ(葉)	569kcal 21.9g 1.9g	豆類 
23 火	牛乳 あしたばパン チキンディアブロ とうにゅうクリームスープ サイダー寒天&ぶどう寒天入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 ベーコン とうにゅう 粉寒天	あしたばパン さとう パン粉 米油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん かぶ かぶ(葉) 赤パプリカ カリフラワー ブロッコリー 黄桃缶・パイン缶・りんご缶 ぶどうジュース レモン(果汁)	589kcal 27g 2g	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。