



10月の給食献立予定表



2026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	木	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもごはん さかな しお や き ぼ に 魚の塩こうじ焼き 切り干しだいこんの煮もの よしの汁	牛乳 あかうお あぶらあげ とり肉	米 さつまいも ごま 米油 しらたき さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ 切だいこん にんじん しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	554kcal 27.5g 2.3g	海藻類
2	金	ぎゅうにゅうこうや 牛乳 高野どうふ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 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 さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな かき	537kcal 25.7g 1.7g	いも類
5	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん だどまめ まめ カリカリあぶらあ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 さとう ごま 米油 ごま油 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 グリンピース 糸こんにゃく	604kcal 23.5g 1.7g	海藻類
6	火	ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードピラフ さかな まい や 魚のげん米フレーク焼き 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 じゃがいも マヨネーズ風調味料(たまご不使用) パン粉 発芽玄米フレーク	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ エリンギ パセリ	551kcal 28.4g 1.8g	ナッツ類
7	水	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 米粉 さとう 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな りんご にんにく セロリ キャベツ	602kcal 21.1g 1.6g	小魚
8	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さばのみに煮 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 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 26.3g 2.6g	乳製品
9	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 米粉	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	583kcal 19.8g 1.8g	たまご
13	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とうふでんがくふう む さわに とうふの田楽風 蒸しだいずとひじきのサラダ 沢煮わん	牛乳 とり肉 たまご みそ だいず とうふ ひじき ぶた肉 あぶらあげ	米 でんぷん さとう ごま 米油	にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	577kcal 28.3g 1.9g	小魚
14	水	ぎゅうにゅうごもく 牛乳 五目チャーハン 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 米粉 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	584kcal 25.9g 2.4g	乳製品
15	木	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン てづく バジルサラダ ポトフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ウィンナー	コッペパン さとう 米油 じゃがいも	りんご レモン(果汁) キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぶ かぶ(葉)	556kcal 19.8g 2g	まめ類

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		
16 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 米粉 ごま油 さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん りょくとうもやし えのきたけ こまつな まいたけ ぶなしめじ	593kcal 22.3 g 2 g	ナッツ類 
19 月	ぎゅうにゅう むぎ入りごはん 牛乳 むぎ入りごはん かつおでんぶ きんときまめ あまに いと やさい 糸かてんと野菜のあえもの みそ肉じゃが	牛乳 かつお粉 きんときまめ かてん ぶた肉 みそ	米 おおむぎ 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	595kcal 22.6 g 1.6 g	海藻類 
20 火	【運動会がんばろう！鉄分たっぷり献立②】 ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん とり肉の甘辛ヤンニョム焼き こまつな 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	579kcal 26.5 g 2 g	小魚 
21 水	ぎゅうにゅう ソースやきそば 牛乳 ソースやきそば さつ豆サラダ 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 中華めん 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	574kcal 20.1 g 2.1 g	ナッツ類 
22 木	【行事食：十三夜】 ぎゅうにゅうごもく くり 牛乳 五目栗おこわ さかな さいきょうや に 煮びたし みそ汁	牛乳 あぶらあげ ホキ みそ わかめ かつお節 なまあげ	米 もち米 米油 栗 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ しらたき	529kcal 26.9 g 2.3 g	まめ類 
23 金	ぎゅうにゅうこめこ 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 米粉	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	たまご 
27 火	ぎゅうにゅう ガーリックソフトフランス 牛乳 ガーリックソフトフランス ハロウィンスイートのシチュー くだもの(みかん)	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	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ グリンピース みかん	574kcal 19.6 g 1.8 g	海藻類 
28 水	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ぎせい 擬製どうふ しお 塩もみ ごじる 呉汁	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご こんぶ 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 しいたけ こまつな キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ かぶ	547kcal 24.3 g 2 g	ナッツ類 
29 木	ぎゅうにゅううめ 牛乳 梅ごはん さかな や ごもく 魚のもみじ焼き 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳 あじ みそ ぶた肉 とり肉 なまあげ	米 ごま 米粉 ごま油 マヨネーズ風調味料(たま ご不使用) さとう 米油 さといも でんぷん	梅(塩漬カリカリ梅) ねぎ だいこん(みそ漬) にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん まいたけ しょうが こんにゃく	564kcal 24.4 g 2.5 g	乳製品 
30 金	ぎゅうにゅう きび入りごはん 牛乳 きび入りごはん こざかな あ 小魚のいそべ揚げ しめじあえ カレー肉じゃが	牛乳 にぎす あおのり ぶた肉 かつお節	米 きび こむぎこ でんぷん 米油 さとう じゃがいも	しょうが りょくとうもやし こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ グリンピース 糸こんにゃく	567kcal 20.5 g 1.5 g	まめ類 

※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。