11月の給食献立予定表

2026年10月30日
町田市立南第一小学校

日	曜	献立名	おもな材料 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	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
2	火	【文化財ウイーク：まっくう献立】 牛乳　古代米ごはん　まっくう味つけのり 魚のしょうが風味焼き　縄文あえ　縄文鍋	牛乳　のり　さわら ひじき　とり肉 ぶた肉　みそ	米　黒米　赤米 さとう　米油 ごま　でんぷん さといも	しょうが　ねぎ　はくさい こまつな　にんじん　まいたけ だいこん　ごぼう　しいたけ 山菜ミックス	556kcal 29.2ｇ 1.8ｇ	乳製品
4	水	牛乳　スパゲッティ　こまツナ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　ベーコン とうにゅう ツナ	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	597kcal 22.1ｇ 2ｇ	海藻類
5	木	【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　米油	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン　キャベツ だいずもやし　りんご　だいこん ねぎ	590kcal 20.4ｇ 1.8ｇ	豆類
6	金	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　しらたき さつまいも	にんじん　ねぎ　こまつな だいこん	556kcal 21.6ｇ 2.2ｇ	ナッツ類
9	月	【いい歯の日献立・かみかみ献立】 牛乳　むぎ入りごはん　豆じゃこふりかけ 魚の香味焼き　かみかみあえ　とん汁	牛乳　だいず ちりめんじゃこ　あじ さきいか　ぶた肉 なまあげ　みそ	米　おおむぎ でんぷん　米油 さとう　ごま油 ごま　さつまいも	しょうが　ねぎ りょくとうもやし　きゅうり にんじん　だいこん　板こんにゃく	586kcal 27.6ｇ 2.2ｇ	海藻類
10	火	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 白いんげんまめ チーズ	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	604kcal 25.4ｇ 2.5ｇ	ナッツ類
11	水	牛乳　ごはん 小魚のからあげ　五目きんぴら　きりたんぽ鍋風	牛乳　メヒカリ ぶた肉　とり肉	米　でんぷん 米粉　米油　さとう ごま油　きりたんぽ	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　こんにゃく	563kcal 22.3ｇ 1.4ｇ	海藻類
12	木	【絵本の中の料理：サラダでげんき】 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 たまご　かつお節 こんぶ	米 とうにゅうバター 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	558kcal 21.8ｇ 2.2ｇ	乳製品
13	金	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（柿）	牛乳　ぶた肉 生クリーム	米　米油　さとう じゃがいも バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ グリンピース　キャベツ　きゅうり コーン　かき	568kcal 16.8ｇ 1.6ｇ	魚類

日	曜	献立名	おもな材料 血や肉や骨になる 赤	おもな材料 力や体温になる 黄	おもな材料 からだの調子をよくする 緑	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
16	月	【絵本の中の料理：ぐりとぐら】牛乳 チキンライス　ぐりとぐらの米粉カステラ　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	630kcal 20.1ｇ 2ｇ	ナッツ類
17	火	牛乳　ごはん　魚のゆずみそがけ　ごまあえ　けんちん汁	牛乳　さば　みそ なまあげ	米　さとう　ごま 米油　じゃがいも ごま油	しょうが　ゆず　はくさい りょくとうもやし　にんじん だいこん　ぶなしめじ　ねぎ	564kcal 25.9ｇ 1.9ｇ	豆類
18	水	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　でんぷん 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　しいたけ ねぎ　にら　えのきたけ	616kcal 26.4ｇ 2.4ｇ	ナッツ類
19	木	牛乳　赤じそごはん ししゃもの南部焼き　磯香あえ　豆とじゃがいものそぼろ煮	牛乳　ししゃも のり　とり肉　だいず	米　米油　ごま じゃがいも　さとう でんぷん	ゆかり　こまつな　にんじん えのきたけ　はくさい　たまねぎ グリンピース　こんにゃく	581kcal 25.1ｇ 1.8ｇ	乳製品
20	金	牛乳　ドライカレーライス　かぶとポテトのスープ くだもの（りんご）	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 グリンピース　キャベツ　かぶ こまつな　りんご	593kcal 20.9ｇ 2.4ｇ	魚類
24	火	【和食の日献立】 牛乳　秋の香りのふきよせごはん ちぐさ焼き　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 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	538kcal 26.3ｇ 2.3ｇ	ナッツ類
25	水	牛乳　むぎ入りごはん　じゃこふりかけ　くだもの（柿） もやしときゅうりのメンマあえ　とうふの五目いため	牛乳　ちりめんじゃこ かつお節　あおのり とり肉　えび　いか とうふ	米　おおむぎ　ごま さとう　ごま油 米油　でんぷん	メンマ　きゅうり　にんにく りょくとうもやし　しょうが たけのこ　にんじん　しいたけ きくらげ　はくさい　ねぎ　かき	558kcal 28ｇ 2.2ｇ	乳製品
26	木	牛乳　きなこ揚げパン　イタリアンドレッシングサラダ 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	618kcal 22.1ｇ 2.3ｇ	海藻類
27	金	牛乳　ごはん　魚のチャンチャン焼き 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　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　しいたけ　ねぎ こまつな　みかん	534kcal 25.1ｇ 1.8ｇ	豆類
30	月	牛乳　わかめごはん　きんとき豆の甘煮 かぶとブロッコリーのあえもの　切り干しとじゃがいもの煮もの	牛乳　わかめ　ちくわ きんときまめ かつお節　なまあげ	米　おおむぎ さとう　米油 じゃがいも	かぶ　ブロッコリー　キャベツ たまねぎ　だいこん　にんじん 切干しだいこん　グリンピース こんにゃく	550kcal 20.2ｇ 1.8ｇ	小魚

※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。