



10月の給食献立予定表



家庭数配布

2025年9月30日(火)

町田市立つくし野小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1 水	都民の日							【旬の食材】
2 木	ごはん 10月4日 いわしの日こん立	○	スタミナなっとう さわにわん いわしのばいにくにく くだもの(なし)	牛乳 ふた肉 糸引納豆 みそ いわし	精白米 ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ いらねぎ ごぼう だいこん にんじん 干ししいたけ うめ なし	619 kcal 29.0 g 20.8 g 2.8 g	きのこ さつまいも なめこ さといも さんま さば ぶどう かき りんご
3 金	ジャンバラヤ	○	さつまいもドッグ だいすいりカレースープ	牛乳 ふた肉 えび 大豆	精白米 油 かたくり粉 さつまいも じゃがいも ドックパウダー(卵、 乳不使用)	たまねぎ どうもろこし トマト 青ピーマン 赤ピーマン セロリー にんにく しょうが にんじん パセリ	715 kcal 24.8 g 22.2 g 3.0 g	●2日 4日のいわしの日に合わせて いわしの日こん立にしました。
6 月	ごはん	○	にくじゃが こんぶあえ おふのラスク	牛乳 ふた肉 塩昆布 きな粉	精白米 つきこんにやく じゃがいも 油 砂糖 小町麩 有塩バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	647 kcal 19.5 g 24.1 g 1.9 g	
7 火	さつまいもごはん あきをかんじる こんだて	○	なめこのみそしる さけのみみじやき もやしとコーンのおひたし	牛乳 木綿豆腐 みそ 鮭	精白米 もち米 さつまいも マヨネーズ ごま油 白ごま	だいこん にんじん なめこ ねぎ 赤ピーマン りょくとうもやし とうもろこし	541 kcal 21.7 g 22.1 g 2.1 g	●7日 あきを感じる日こん立にしました。 旬の食材のさつまいもやなめこの使用をします。
8 水	ターメリックライス	○	シーフードクリームソース さっぱりサラダ サイダーゼリー	牛乳 えび いか とり肉 生クリーム 寒天	精白米 油 有塩バター 薄力粉 砂糖	にんにく たまねぎ ぶなしめじ レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん	666 kcal 21.8 g 23.7 g 3.0 g	さけのみみじやきはにんじん と赤パプリカで秋を感じるオレンジ色のソースを作り、 せ、やきます。
9 木	やさいたっぶりほうとう 2年生 校外学習	○	さつまいもと ちくわのてんぷら くだもの(みかん)	牛乳 ふた肉 油あげ みそ ちくわ	ほうとう 油 砂糖 小麦粉 かたくり粉	にんじん ごぼう だいこん 西洋かぼちゃ はくさい ねぎ みかん さつまいも	568 kcal 22.6 g 20.6 g 1.5 g	●9日 2年生は校外学習のため、給食はありません。
10 金	とりごぼうピラフ とまとの日	○	トマトとレタスのスープ とりのハーブやき	牛乳 とり肉	精白米 油 砂糖	ごぼう にんじん セロリー たまねぎ とうもろこし トマト レタス レモン	559 kcal 23.0 g 24.5 g 2.6 g	●10日 とまとの日に合わせて、 とまを使ったスープを作ります。
13 月	スポーツの日							●14日
14 火	かしわめし FC町田ゼルビア 応援給食 (福岡県)	○	ちくぜんに こあじのからあげ (カレー味) ばいにくあえ	牛乳 とり肉 生揚げ 小あじ	精白米 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 油 かたくり粉	にんじん ごぼう 干ししいたけ キャベツ さやいんげん たけのこ きぬさや だいこん	556 kcal 21.9 g 18.3 g 1.8 g	つくし野では、毎月1回、 FC町田ゼルビアを応援するた めに、対戦チームのきょうりょう りや特産品を使った給食を行っ ています。
15 水	ごはん ブックこんだて	○	とうふとひきにくのすきやき ポークチョップ からしあえ	牛乳 ふた肉 木綿豆腐	精白米 油 しらたき 砂糖	たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん りょくとうもやし	670 kcal 31.5 g 24.0 g 2.2 g	●17日 今回は18日にたいせんするア ビスパ福岡のある福岡県のこん だてです。
16 木	シュガーあげパン	○	ひじきとまめのサラダ ほしがたトックとふわふわたまご ちゅうかうスープ くだもの(みかん)	牛乳 干ひじき 大豆 たまご	ミルクパン 星形トック 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな みかん	613 kcal 19.9 g 20.9 g 2.6 g	運動会前日はコンディション をととのえる日です。 最後までがんばることができ
17 金	ごはん コンディションを ととのえる日	○	コンディションたかまるみそしる ふたにくのしょうがやき パワーアップナムル	牛乳 みそ ふた肉	精白米 さつまいも はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま 油	にんじん はくさい しょうが たまねぎ りょくとうもやし こまつな にんにく	544 kcal 22.5 g 16.0 g 2.2 g	る「スタミナ=エネルギー」に なる米やさつまいも、「エネ ギー代謝を助け、疲労回復にお すすめ」のふた肉を使用しま す。
18 土	運動会							
20 月	運動会 振替休日							

21	火	しょくぱん いちごジャム 運動会予備日	ショア にんじんドレッシングサラダ チキンピーズ ポテトのチーズやき	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	食パン 油 三温糖 じゃがいも いちごジャム	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース ブルー	534 kcal 22.2 g 18.0 g 2.9 g
22	水	わかめとげんまいのごはん	のっぺいじる あつやきたまご やさいのきのこあえ	牛乳 炊き込みわかめ とり肉 たまご 花かつお	精白米 玄米 油 板こんにゃく さといも かたくり粉 三温糖	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい こまつな もやし ぶなしめじ えのきたけ	554 kcal 23.4 g 16.4 g 2.4 g
23	木	いかてんどん	ハンサンスー ごじる	牛乳 いか とり肉 大豆 みそ	精白米 大麦 かたくり粉 油 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	しょうが きぬさや きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	561 kcal 21.8 g 17.2 g 2.5 g
24	金	チキンライス 6年生 連合体育大会	ハニーサラダ パザンダスープ	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	精白米 油 はちみつ	玉葱 にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー パセリ	519 kcal 20.5 g 18.7 g 3.2 g
27	月	クッパ	かんこくふうサラダ フライドポテト (ガーリック味)	牛乳 とり肉 たまご わかめ	精白米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん だいこん たけのこ 干しいたけ こまつ な ねぎ 葉ねぎ きゅう り	558 kcal 19.5 g 19.3 g 2.5 g
28	火	ごはん 4年生 校外学習	さかなのパンこやき ようふうやさしいため かぼちゃだんこのみそしる	牛乳 メルルーサ ベーコン 縮ごし豆腐 とり肉 みそ	精白米 マヨネーズ(卵不使 用) パン粉(乳 卵不使用) 油 白玉粉	キャベツ にんじん もやし たけのこ にら かぼちゃ はくさい だいこん こまつな ねぎ	●28日 ねんせい こうがいがくしゅう 4年生は校外学習のため、給 食はありません。
29	水	ひよこまめとチキンの カレーライス	てづくりふくじんづけ カルピスゼリー	牛乳 カルピス とり肉 ひよこまめ パルメザンチーズ 寒天	精白米 おおむぎ 油 じゃがいも はちみつ 薄力粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり だいこん	686 kcal 20.9 g 18.8 g 2.7 g
30	木	さばのしょうゆごはん 3年生 校外学習	とんじる はくさいのおかかあえ	牛乳 さば ぶた肉 みそ 糸削り	精白米 おおむぎ 砂糖 白いりごま 油 さといも じゃがいも つきこんにゃく	しょうが にんじん きぬさや ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな もやし	●30日 ねんせい こうがいがくしゅう 3年生は校外学習のため、給 食はありません。
31	金	パンネのミートソース ハロウィンこんだ て	きになるやさい (しろぶどうとほうれんそう) ハロウィンケーキ ひじきとポテトのサラダ	ベーコン ぶた肉 たまご 牛乳 干ひじき	パンネ 油 砂糖 有塩バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュ ルーム かぼちゃ きゅうり とうもろこし	●31日 559 kcal 17.2 g 12.2 g 2.6 g



●28日
ねんせい こうがいがくしゅう
4年生は校外学習のため、給
食はありません。

●30日
ねんせい こうがいがくしゅう
3年生は校外学習のため、給
食はありません。

●31日

給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう 栄養指導：色のうすいやさいやくだものはからだの調子をととのえる

※天候や食材の価格、食材の状況により、使用食材や献立が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※汁物のだしやスープはかつお節や昆布、トリガラからとっています。

【7月の生鮮食材の産地】

町田市では前の月に使用した食材をお知らせすることになっています。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり	町田・群馬	キャベツ	町田・群馬・長野	じゃがいも	町田・千葉・長崎	鶏肉	岩手
にんじん	町田・青森	セロリ	長野	おくら	町田・高知	豚肉	神奈川・群馬
なす	町田	にら	茨城	ピーマン	茨城	いか	ペルー
大根	青森・北海道	トマト	町田・岩手	赤パプリカ	高知・静岡	あじ	ニュージーランド
にんにく	青森	えのきたけ	長野	黄パプリカ	高知	ホキ	ニュージーランド
しょうが	高知	いんげん	町田・新潟	チンゲン菜	静岡	果物	甘夏 鹿児島
玉ねぎ	町田・香川	小松菜	東京・群馬	しめじ	長野	米	すいか 神奈川
長ねぎ	茨城	もやし	栃木	ズッキーニ	長野		はえぬき 山形
		グリーンアスパラ	熊本	ブロッコリー	北海道		