



11月の給食献立予定表

2025年10月31日
町田市つくし野小学校
家庭数

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食メモ
3月	文化の日							
4火	ココロ根菜のガッパオライス FC町田ゼルビア応援献立	○	こまつなレモンサラダ じゃがあげ カレーふうみ	牛乳 とり肉 ツナ わかめ	精白米 油 さつまいも 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 黄パプリカ えだまめ にんじん キャベツ こまつな にんにく レモン パセリ	626 kcal 25.1 g 20.0 g 2.1 g	●4日… 「FC町田ゼルビア応援献立」 これはFC町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーが、スポーツ選手に必要な栄養素を効果的に摂取する食事法に基づき献立を考案し、市立小学校の学校栄養職員が給食で提供できるようなアレンジをした献立です。
5水	カレーやきそば	○	ジャーマンポテト ずんだしらたま	牛乳 ぶた肉 ベーコン 絹ごし豆腐	中華めん 油 さとう じゃがいも 白玉粉 上新粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな パセリ えだまめ	628 kcal 24.0 g 22.6 g 2.3 g	プロサッカー選手が実際に食べている食事を小・中学校の給食として提供することで、小・中学生がアスリートの食事から自分自身の健康や成長について興味関心をもち、自分に適した望ましい食選択や、食行動を実践する力を培うことを目的として実施するものです。
6木	ミルクパン ブック献立	○	クロック グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン レンズまめ	ミルクパン パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー ブロッコリー とうもろこし レモン にんにく セロリ トマト	637 kcal 23.1 g 26.4 g 2.5 g	プロサッカー選手が実際に食べている食事を小・中学校の給食として提供することで、小・中学生がアスリートの食事から自分自身の健康や成長について興味関心をもち、自分に適した望ましい食選択や、食行動を実践する力を培うことを目的として実施するものです。
7金	さつまいもごはん 1年生校外学習	○	すましじろ とりにくのこうみそやき ひよこ豆のマヨサラダ	牛乳 蒸しかまぼこ とり肉 みそ ひよこめ	精白米 もち米 さつまいも さとう マヨネーズ(卵不使用)	糸みつば にんじん エリンギ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	544 kcal 22.1 g 20.6 g 2.3 g	●12日… 「まっくう給食」 国宝土偶にそっくりで知られる町田市指定有形文化財「中空土偶頭部」をモデルにした、まちだ縄文キャラクター「まっくう」を使った給食の提供を行います。
10月	むぎごはん まっくう給食	○	しせんどうふ ちゅうかあえ いかのこうみそやき	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ いか	精白米 おおむぎ(押麦) 油 こま油 かたくり粉 さとう	にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり しょうが	575 kcal 34.5 g 18.9 g 2.5 g	
11火	カラフルピラフ	○	クラムチャウダー ゆずしょうどレサラダ くだもの(みかん)	牛乳 ウィンナー あさり とり肉 ベーコン	精白米 油 じゃがいも さとう はちみつ	グリーンピース たまねぎ 赤ピーマン にんじん とうもろこし はくさい かぶ ゆず みかん	642 kcal 20.3 g 22.7 g 2.3 g	
12水	ごはん まっくうのり(あじつけのり) まっくう給食	○	あすかじる コーンのきっかむし ごまあえ	牛乳 木綿豆腐 まっくうのり(味付け) とり肉 ぶた肉 みそ 大豆	精白米 油 かたくり粉 さとう 白ごま	にんじん ねぎ だいこん こまつな えのきだけ はくさい しいたけ たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	618 kcal 23.6 g 21.4 g 2.4 g	
13木	キムたくごはん まっくう給食	○	わかめスープ こめこのベリーケーキ	牛乳 たまご ぶた肉 わかめ 木綿豆腐 調整豆乳	精白米 ごま油 油 さとう	しょうが にんじん えのきだけ だいこん(たくあん) はくさい(キムチ漬) ねぎ こまつな ブルーベリー	665 kcal 19.1 g 24.2 g 2.1 g	
14金	おふいりぶたどん	○	スーラータン くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 たまご かつお節	精白米 かたくり粉 油 しらたき 油 さとう	たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが りんご きくらげ たけのこ にんじん 糸みつば	585 kcal 26.3 g 16.8 g 1.9 g	
17月	ごはん	○	とうふのチリソースに ひじきいりポイルやさい やきししゃも	牛乳 木綿豆腐 ぶた肉 むきえび 干ひじき 子持ちししゃも	精白米 さとう かたくり粉 油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ こまつな はくさい にんじん きゅうり	570 kcal 27.6 g 17.6 g 1.9 g	
18火	ごはん ヒジきのふりかけ まっくう給食	○	つくねのわふうあんかけ ボンすあえ かぶのみそしる	牛乳 干ひじき 糸切り とり肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	精白米 さとう 油 かたくり粉	れんこん ねぎ しょうが まいだけ えのきだけ だいこん キャベツ にんじん はくさい ゆず かぶ ぶなしめじ	529 kcal 22.5 g 14.1 g 2.4 g	
19水	チキンカレーライス	○	きになる野菜(赤ぶどう&トマト) てづくりふくじんづけ オレンジゼリー	とり肉 寒天	精白米 おおむぎ(押麦) 油 じゃがいも はちみつ さとう	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん グリーンピース きゅうり だいこん れんこん みかん缶	586 kcal 12.6 g 12.0 g 2.4 g	
20木	やさしいおラーメン ちゅうかむしパン 5年生校外学習	○	ぼうぎょうざ	牛乳 ぶた肉 なると たまご ダイスチーズ	中華めん 油 こま油 はるさめ かたくり粉 餃子の皮 薄力粉 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ えのきだけ しいたけ にんにく はくさい にら 西洋かぼちゃ	556 kcal 22.7 g 22.1 g 2.6 g	
21金	ごはん	○	ぶりのしょうがみそかけ じゃこいりおひたし とりやさしみそなべ	牛乳 みそ ぶり しらす とり肉 木綿豆腐 りしりこんぶ	精白米 さとう 油 しらたき	しょうが こまつな にんじん もやし はくさい えのきだけ ねぎ にんにく	612 kcal 29.0 g 21.6 g 2.5 g	
24月	振替休日							
25火	わかめごはん	○	やさしいたっぷりみそしる デミグラスソースハンバーグ やさしいのれもんじょうゆ	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 絞り豆腐 みそ 絹ごし豆腐 ぶた肉 とり肉	精白米 パン粉 さとう	だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	581 kcal 26.0 g 19.1 g 2.1 g	
26水	みそにこみうどん FC町田ゼルビア応援献立	○	おにまんじゅう げんきサラダ ブルー	牛乳 みそ とり肉 塩昆布 油揚げ 蒸しかまぼこ 糸切り	うどん 小麦粉 三温糖 さつまいも 油 さとう	にんじん ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし ブルー	523 kcal 20.8 g 16.2 g 2.2 g	●26日… つくし野小では、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土料理や特産品を使った給食を行っています。 今回は30日にだいたせんする名古屋グランパスのある愛知県の献立です。
27木	コンコンごはん まっくう給食	○	あつやきたまご あさづけ(うめあじ) どさんこじる	牛乳 とり肉 みそ 木綿豆腐 わかめ	精白米 さとう 油 バター 白ごま じゃがいも	しょうが だいこん れんこん にんじん ねぎ はくさい かぶ ねり梅 とうもろこし	594 kcal 24.5 g 22.5 g 2.1 g	
28金	メロンパン	○	ポテトいりナムル にくだんごのみそスープ	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉 みそ	ミルクパン 小麦粉 さとう バター こま油 じゃがいも かたくり粉	きゅうり にんじん りよくとうもやし しょうが ねぎ だいこん ぶなしめじ はくさい こまつな	561 kcal 22.9 g 19.9 g 2.6 g	

給食目標：すききらいをしないようにしよう

栄養指導：肉・魚・卵は血や筋肉のもと

★天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★給食における食物アレルギー対応について変更が生じた場合にはご連絡ください。



エフシーまちだ ぜ る び あ おうえんこんだて
F C町田ゼルビア応援献立

食育だより

2025年10月31日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
栄養士 大屋 もも

J1リーグ 2年目になるFC町田ゼルビアですが、昨シーズンは3位というすばらしい結果を残されました。
今シーズンは J1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFC チャンピオンズリーグエリート(ACLE)にも
参戦するなど、昨年度以上の活躍に目が離せません。今シーズンも残りとはあとわずかです。最後までみなさん
で応援するために、2学期も「FC町田ゼルビア応援献立」を実施します！

こんだて
【献立】

ぎゅうにゅう / こんさい
牛 乳 / コロコロ根菜ガッパオライス /
こまツナレモンサラダ / じゃが揚げカレー風味

ゼルビアの栄養管理アドバイザーの浜野さんに、献立のポイントをうかがいました♪



コロコロ根菜ガッパオライス

根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。
さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘みが加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし冷凍
保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できます
よ。

こまツナレモンサラダ

鉄やカルシウムが豊富な小松菜を、サラダ仕立てにして子どもたちでも食べやすい一品にしました。
特に成長期には、鉄やカルシウムは大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素
なので、少しずつでも食べるようにしましょう。

じゃが揚げカレー風味

みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！

意外なことに、じゃがいもにはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、
体調管理に役立ちます。

せばんごう DF 望月ヘンリー海輝選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。
給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、
毎回おかわりジャンケンに参加していました。
好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、
できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。
ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、
ぜひ見に来てください。



給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビア
の選手のように、じょうぶな心と体をつく
ろう！