



## の給食献立予定表

2025年11月28日  
町田市立つくし野小学校  
家庭数配布

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杯分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1月	おんがくかい 音楽会 ふりかききやうじつ 振替休日							【旬の食材】
2火	さけとこまつなごはん 	○	きりたんぼじる えだまめいりサラダ きっかみかん	★牛乳 ます とり肉	精白米 きりたんぼ 油 さとう	こまつな だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ キャベツ むきえだまめ とうもろこし レモン たまねぎ みかん	519 kcal 18.7 g 13.9 g 2.5 g	カリフラワー ごぼ う
3水	ソースやきそば	○	とりてりやき まっちゃんムース	★牛乳 ぶた肉 粉寒天	★調整豆乳 とり肉 油 さとう	にんじん キャベツ ★もやし たまねぎ こまつな	535 kcal 27.1 g 25.4 g 2.4 g	こまつな さといも しゅんぎく だいこ ん
4木	チキンライス 	○	ポテトのバリバリサラダ むぎいりやさいスープ	★牛乳 とり肉	精白米 じゃがいも 油 さとう ★ごま油 おおむぎ	たまねぎ にんじん カリフラワー グリーンピース キャベツ とうもろこし はくさい かぶ セロリー	528 kcal 19.4 g 14.8 g 2.8 g	にんじん ねぎ
5金	しろごまタンタンうどん チーズいりむしパン 	○	わかめサラダ	★牛乳 白みそ わかめ ★チーズ	★うどん 油 さとう ★白ねりごま ★小麦粉 ★白すりごま ★ごま油	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン	515 kcal 21.8 g 21.6 g 2.5 g	【まち★ベジ給食】 今月は市内農家の杉本 さんの野菜を多く使用し ます。
8月	ぶどうパン 	○	とうふのミートグラタン ベーコンとやさいのスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★チーズ ベーコン	★ぶどうパン 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たまねぎ はくさい とうもろこし トマト	556 kcal 24.3 g 23.1 g 3.5 g	この取り組みを通し て、安全・安心で新鮮な 地場野菜の良さと地産地 消、生産者の存在を身近 に感じてもらいたいで す。
9火	ターメリックライス チキンソースかけ	○	きになるやさい (しろぶどうとほうれんそう) だいこんサラダ きっかみかん	とり肉 ★牛乳 ★生クリーム	精白米 油 ★バター さとう	きになるやさい(白ぶどう&ほうれ ん草) にんにく たまねぎ しめ じ レモン だいこん キャベツ	521 kcal 12.5 g 16.3 g 2.0 g	・ 
10水	ちゅうかふうおこわ 	○	ちゅうかふうコンスープ チャブチ	★牛乳 焼き豚 ★たまご ぶた肉	精白米 油 さとう はるさめ かたくり粉 ★ごま油	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ とうもろこし たまねぎ こまつな ★もやし 青ピーマン	531 kcal 20.3 g 15.6 g 2.4 g	19日…
11木	ごはん	○	とりにくとコーンのあげに はくさいのおかかあえ	★牛乳 とり肉 かつお節	精白米 かたくり粉 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん はくさい ★もやし こまつな	520 kcal 19.2 g 13.0 g 1.4 g	【冬至こん立】 今年の「冬至」は22 日です。少し早いですが、冬至のこん立を取り いれました。
12金	きのこのたきこみごはん 	○	まちだすいとん とりのハーブやき	★牛乳 ★油揚げ ぶた肉 とり肉	精白米 ★中力粉 もち米 ★板こんにやく 油 さとう	ごぼう にんじん えのきだけ しめじ だいこん ねぎ レモン まいたけ	544 kcal 24.1 g 18.9 g 2.2 g	冬至は1年のうちで昼 間が1番、短い日です。
15月	チンジャオロースどん 	○	ジョアブレン ワントンとやさいのサラダ はるさめスープ	★ジョア ぶた肉 赤みそ	精白米 油 さとう かたくり粉 ★ワントンの皮 はるさめ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり 青ピーマン えのきだけ ほししいたけ ★もやし 青梗菜 はくさい ねぎ	515 kcal 18.8 g 10.6 g 2.5 g	かぼちゃを食べ「無病 息災」を祈る風習があり ます。
16火	むぎごはん	○	カレーマーマーどうふ ハンサンスー	★牛乳 絹ごし豆腐 ぶた肉 赤みそ	精白米 おおむぎ(押麦) さとう かたくり粉 油 はるさめ	にんじん にら ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり ★もやし	526 kcal 21.8 g 17.1 g 2.0 g	この日はかぼちゃを つか 使った「だいがくかぼ ちゃ」を作ります。
17水	むぎごはん	○	星形トックとたまごのスープ さばのみそに からしあえ	★牛乳 とり肉 ★さば 赤みそ	精白米 おおむぎ(押麦) トック かたくり粉 ★ごま油 油 さとう	にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな ★もやし	578 kcal 26.0 g 18.6 g 3.0 g	22日…
18木	ビビンバ 	○	ビーフンスープ あおのりピーズ	★牛乳 ぶた肉 大豆 あおのり	精白米 油 さとう ★ごま油 ビーフン かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ ★もやし こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	568 kcal 23.1 g 22.6 g 2.2 g	【2学期の給食最終日】 パンにチョコレートを つけ、「エクレア」に見 立てたパンを作ります。
19金	にくうどん 	○	コーンとマカロニサラダ だいがくかぼちゃ	★牛乳 ぶた肉 ★油揚げ	★うどん ★マカロニ マヨネーズ(卵不使用) 油 さとう 水あめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし かぼちゃ	519 kcal 18.6 g 24.8 g 2.1 g	
22月	エクレアパン	○	ほねなしローストチキン 冬野菜のミネストローネ	★牛乳 とり肉 ベーコン	★コッペパン じゃがいも ★チョコレート 油 さとう はちみつ さといも オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぶ キャベツ	592 kcal 24.4 g 26.4 g 2.7 g	

※アレルギー食品には記号(★)を表示しています

※天候、価格など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。



## 冬に多い感染症に気をつけよう


冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。




©少年写真新聞社2025

食べる時  
気をつけよう


丸くてつるつとして  
いるもの



ミニトマト




ぶどう




うずらの卵

窒息を起こしやすい食品


粘着性の高いもの  
唾液を吸収しやすいもの



パン



もち



ごはん

©少年写真新聞社2025