



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

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	I群 - 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							
2火	さけとこまつなごはん 	○	きりたんぽじる 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 きりたんぽ 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	【旬の食材】 カリフラワー ごぼう こまつな さといも しゅんぎく だいこん にんじん ねぎ
3水	ソースやきそば	○	とりてりやき まっちゃんマース	★牛乳 ぶた肉 粉寒天	★蒸し中華めん 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	【まち☆ベジ給食】 きゅうしょく ひけつ しない わか 今月は市内農家の杉本 さんのお野菜を多く使用 します。 この取り組みを通して、 安心・安全・安心で新鮮な 地場野菜の良さや生産者 の存在を身近に感じてもらいたいです。
4木	チキンライス 	○	ホテトのパリパリサラダ 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 カリフローレ グリンピース 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	【まち☆ベジ給食】 きゅうしょく ひけつ しない わか 今月は市内農家の杉本 さんのお野菜を多く使用 します。 この取り組みを通して、 安心・安全・安心で新鮮な 地場野菜の良さや生産者 の存在を身近に感じてもらいたいです。
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 ★たまご わかめ ★チーズ	★うどん 油 さとう ★白ねりごま ★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】 きゅうしょく ひけつ しない わか 今月は市内農家の杉本 さんのお野菜を多く使用 します。 この取り組みを通して、 安心・安全・安心で新鮮な 地場野菜の良さや生産者 の存在を身近に感じてもらいたいです。
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	【冬至こん立て】 とうじ 今年の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
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 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	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
10水	ちゅうかふうおこわ 	○	ちゅうかふうらうコーンスープ チャップチエ	★牛乳 焼き豚 ★たまご ぶた肉	精白米 油 さとう かたくり粉 ★ごま油	にんじん たけのこ ほししいだけ ねぎ とうもろこし たまねぎ こまつな ★もやし 青ビーマン	531 kcal 20.3 g 15.6 g 2.4 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
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 かたくり粉	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 さいやんげん はくさい ★もやし こまつな	520 kcal 19.2 g 13.0 g 1.4 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
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 ★板こんにゃく 油 さとう	こぼう にんじん えのきたけ しめじ だいこん ねぎ レモン まいだけ	544 kcal 24.1 g 18.9 g 2.2 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
15月	チンジャオロースどん 		ジョアフレーン ワンタ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 カたくり粉 ★フランタンの皮 はるさめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きゅうり 青ビーマン えのきたけ ほししいだけ ★もやし 青梗菜 はくさい ねぎ	515 kcal 18.8 g 10.6 g 2.5 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
16火	むぎごはん	○	カレーマーボーどうふ パンサンス	★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	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
17水	むぎごはん	○	星形トックとたまごのスープ さばのみぞに からしあえ	★牛乳 ★たまご 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	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
18木	ヒビンバ 	○	ビーフンスープ あおのりビーンズ	★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 ほししいだけ キャベツ	568 kcal 23.1 g 22.6 g 2.2 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
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	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。
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 ★コロッケ 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 トマト かぶ キャベツ	592 kcal 24.4 g 26.4 g 2.7 g	【冬至の「冬至」は22 日です。少しうれしく が、冬至のこん立てを取り 入れました。

※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

ふゆ おお かん せん しょう き
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 窒息を起こしやすい食品	
丸くてつるっと しているもの	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの
ミニトマト ぶどう うずらの 卵	パン もち ごはん

©少年写真新聞社2025