



の給食こんだて

2026年9月30日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士

日	曜日	牛乳	主食	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
1	木		都民の日				
2	金		ミルクパン あつあげのミートグラタン クレオールフィッシュシチュー	★牛乳,生揚げ,豚ひき肉,みそ,★チーズ,助宗たら,レンズまめ	★ミルクパン,サラダ油,オリーブ油,薄力粉	大根,小松菜,にんにく,セロリー,にんじん,青ピーマン,玉葱,キャベツ,トマト缶	639 kcal 30.8 g 30.7 g 2.3 g
5	月		チンジャオロースどん ぐだくさんみそしる ワンタンのパリパリサラダ	★牛乳,ぶた肉,みそ,カットわかめ	精白米,油,さとう,ごま油,かたくり粉,ワンタンの皮,じゃがいも	しょうが,玉葱,人参,たけのこ,青ピーマン,えのきたけ,★もやし,キャベツ,きゅうり,ねぎ,大根	580 kcal 21.7 g 18.8 g 2.6 g
6	火		さつまいもごはん むらくもじる とり肉のスタミナやき じゃがいものかふうあえ	★牛乳,豆腐,★たまご,とり肉	精白米,さつまいも,かたくり粉,さとう,ごま油,じゃがいも	にんじん,ねぎ,小松菜,にんにく,きゅうり	573 kcal 24.9 g 20.1 g 2.4 g
7	水		セサミトースト チリコンカン ポテトのパリパリサラダ	★牛乳,ぶた肉,大豆	食パン,★有塩バター,さとう,★白すりごま,油,マカロニ,ごま油,じゃがいも	玉葱,人参,トマト缶,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	575 kcal 20.7 g 26.5 g 2.4 g
8	木		ナルトいりチャーハン 中華風コンスープ いかチリ くだもの(りんご)	★牛乳,ぶた肉,なると,いか,★たまご	精白米,油,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,さとう	しょうが,玉葱,人参,にんにく,ねぎ,とうもろこし,とうもろこし缶詰(クリーム),小松菜,葉ねぎ,★りんご	576 kcal 23.0 g 19.7 g 2.1 g
9	金		ごはん けんちんじる とり肉のからあげ(ガーリック) わかめときゅうりの酢の物	★牛乳,とり肉,豆腐,わかめ	精白米,かたくり粉,薄力粉,油,さといも,板こんにゃく,さとう	大根,ごぼう,人参,干し椎茸,ねぎ,きゅうり,えのきたけ	593 kcal 23.4 g 19.9 g 1.6 g
12	月		スポーツの日				
13	火		ジョア プレーン ぶたキムチどん ビーフンスープ 米粉のさつまいもケーキ	★ジョア プレーン,豚肉,とり肉,★牛乳	精白米,大麦(押麦),油,ごま油,さとう,ビーフン,かたくり粉,さつまいも,★有塩バター,米粉	にんにく,ねぎ,にら,はくさい(キムチ漬け),★もやし,にんじん,キャベツ,玉葱,えのきたけ	629 kcal 22.4 g 13.5 g 2.0 g
14	水		シュガーあげパン トックとふわふわ卵の中華スープ ひじきと豆のサラダ	★牛乳,干ひじき,大豆,★たまご	★ミルクパン,油,さとう,サラダ油,かたくり粉,トック,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,大根,えのきたけ,白菜,ねぎ,小松菜	562 kcal 19.2 g 20.3 g 2.4 g
15	木		ごはん とうふとひき肉のすきやき風に ポークチョップ からしあえ	★牛乳,ぶた肉,豆腐	精白米,油,しらたき,さとう,サラダ油	玉葱,ごぼう,えのきたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,小松菜,人参,★もやし	657 kcal 30.0 g 23.0 g 2.2 g
16	金		みそカツどん ちゃんこスープ おひたし	★牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,豆腐,油揚げ	精白米,小麦粉,薄力粉,パン粉,油,さとう	小松菜,キャベツ,とうもろこし,ごぼう,大根,人参,えのきたけ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	623 kcal 30.7 g 17.1 g 2.0 g
19	月		振替休日				
20	火		いか天どん ごじる パンサンスー くだもの(りんご)	★牛乳,★いか,とり肉,大豆,みそ	精白米,大麦(押麦),かたくり粉,油,さとう,緑豆はるさめ,じゃがいも,ごま油,白ごま	しょうが,きゅうり,★もやし,人参,大根,ねぎ,ごぼう,小松菜,りんご	556 kcal 20.3 g 17.1 g 2.2 g

21	水	ターメリックライス チキンクリームソース だいこんサラダ オレンジゼリー	★牛乳, とり肉, ★牛乳, ★生クリーム, 寒天	精白米, 油, ★バター, 薄力粉, さとう	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, レモン, 大根, キャベツ, にんじん, 玉葱, レンジジュース, みかん缶	623 kcal 18.3 g 24.1 g 2.2 g
22	木	サンマーマン さつまいもむしパン ひじきとポテトのサラダ	★牛乳, ぶた肉, ★牛乳, 干ひじき	中華めん, 油, かたくり粉, ごま油, 薄力粉, さとう, さつまいも, じゃがいも	人参, ★もやし, ねぎ, にら, きゅうり, とうもろこし	606 kcal 20.2 g 19.2 g 2.5 g
23	金	くりごはん いものこじる とり肉のしおこうじやき 小松菜のにびたし	★牛乳, とり肉, 豆腐, 厚揚げ	精白米, おきぐり, 油	ごぼう, 大根, 人参, えのきたけ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, 小松菜, ★もやし	564 kcal 29.1 g 21.3 g 2.7 g
26	月	やきとりどん きのこのみそしる 野菜のこんぶあえ	★牛乳, とり肉, 生揚げ, きざみのり, 塩昆布, 豆腐, 油揚げ, みそ	精白米, 油, さとう, かたくり粉	しょうが, ねぎ, 玉葱, キャベツ, 大根, きゅうり, 人参, ほんしめじ	568 kcal 25.3 g 20.5 g 1.9 g
27	火	ごはん スタミナなっとう さわにわん たらのカレーやき くだもの(なし)	★牛乳, ぶた肉, 系引納豆, みそ, ぶた肉, 助宗たら	精白米, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, にら, ねぎ, ごぼう, 大根, 人参, 干し椎茸, 梨	549 kcal 24.7 g 15.0 g 2.5 g
28	水	チキンライス 秋のめぐみシチュー 根菜のサラダ	★牛乳, とり肉, ★牛乳, ★生クリーム, 干ひじき	精白米, 油, さつまいも, ★バター, 薄力粉, さとう, マヨネーズ(卵不使用)	玉葱, 人参, グリンピース, かぶ, ぶなしめじ, れんこん, ごぼう, きゅうり	612 kcal 21.5 g 25.3 g 4.3 g
29	木	ほうとう 天ぷら(さつまいも&ちくわ) コーンとマカロニサラダ	★牛乳, ぶた肉, 油揚げ, みそ, 焼き竹輪, あおのり	ほうとう, 油, さつまいも, 小麦粉, かたくり粉, 油, シェルマカロニ, マヨネーズ(卵不使用), さとう	人参, ごぼう, だいこん, かぼちゃ, 白菜, ねぎ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	608 kcal 23.5 g 29.4 g 2.5 g
30	金	きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草) ペネのミートソース ハロウィンケーキ げんきサラダ	ベーコン, ぶた肉, ★牛乳, 干ひじき	ペンネ, 油, さとう, ★バター, 粉糖, じゃがいも	きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草), 人参, 玉葱, 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	567 kcal 16.3 g 12.7 g 2.6 g

★アレルギー食材には記号を表示しています。

★行事や食料量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。

★食材アレルギー対応を行っております。変更等生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。

アレルギー対応している児童は**処方薬の変更等**が生じた際は新たに「生活管理指導表」の提出をお願いいたします。

★だしは毎日、かつお節、昆布、鶏がら、豚骨のいずれかを使用しています。

Q. 試合の前日は何を食えばよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギーを体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。




練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。

