11月の給食こんだて

2026年10月30日
町田市立つくし野小学校
校　長　薄井　智美
栄養士　野瀬　貴行

日	牛乳	主食	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
2 月	○	ごはん まっくうのり まっくう給食	きっかむし 野菜のごま和え あすか汁	牛乳,まっくうのり(味付け),鶏もも肉 こま切り,白みそ,調理用牛乳,豚ひき肉, 絞り豆腐	精白米,サラダ油,かたくり粉,三温糖,白 ごま	にんじん,だいこん,えのきたけ,干し椎 茸,はくさい,ねぎ,こまつな,にんにく, しょうが,たまねぎ,とうもろこし缶詰	560 kcal 21.4 g 18.4 g 2.8 g
3 火	文化の日						
4 水	○	カラフルピラフ	白菜とベーコンのクリームスープ ゆずドレッシングサラダ みかん	牛乳,ウィンナー,ベーコン(短冊),調理 用牛乳,生クリーム	精白米,オリーブ油,サラダ油,有塩バ ター,小麦粉,三温糖	玉葱,にんじん,とうもろこし,グリンピー ス,たまねぎ,えのきたけ,はくさい,かぶ, かぶ(葉),ゆず,みかん	574 kcal 16.3 g 24.3 g 2.3 g
5 木	○	チーズパン	チキングリル和風オニオンソース ABCスープ	牛乳,鶏もも肉,ウィンナー	チーズフランス,三温糖,はちみつ,じゃが いも,ABCマカロニ	しょうが,たまねぎ,玉葱,にんじん,セロ リー,キャベツ,こまつな	539 kcal 25.3 g 22.2 g 2.6 g
6 金	○	ごはん	ぶりのてりやき じゃこ入りおひたし とり野菜みそなべ	牛乳,ぶり,しらす,鶏もも肉,木綿豆腐, 白みそ	精白米,三温糖,しらたき	しょうが,こまつな,にんじん,りょくとうも やし,はくさい,えのきたけ,ねぎ,にんにく	579 kcal 29.5 g 20.5 g 2.1 g
9 月	○	ごはん	ひじきのふりかけ とうふハンバーグ ぽんず和え かぶのみそ汁	牛乳,千ひじき,糸削り,鶏ひき肉,絞り豆 腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉	ねぎ,しょうが,まいたけ,えのきたけ,万能 ねぎ,だいこん,キャベツ,にんじん,はくさ い,ゆず,ぶなしめじ,かぶ,かぶ(葉)	550 kcal 25.1 g 15.7 g 2.3 g
10 火	○	ミルクパン	ムサカ ペイザンヌスープ	牛乳,豚ひき肉,調理用牛乳,ピザ用チー ズ,鶏胸肉	ミルクパン,サラダ油,じゃがいも,有塩バ ター,薄力粉	にんにく,玉葱,なす,トマト缶詰(ホー ル),にんじん,セロリー,キャベツ	593 kcal 26.0 g 26.3 g 2.8 g
11 水	○	ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽ ﾎﾜｲﾄｿｰｽ	ひじきと青大豆のサラダ みかん	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,いか,生クリー ム,干ひじき,青大豆	精白米,炒め油 サラダ油,有塩バター, 薄力粉,三温糖,オリーブ油	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,きゅ うり,みかん	650 kcal 22.8 g 25.1 g 1.9 g
12 木	○	カレーやきそば	ジャーマンポテト シュワシュワゼリーポンチ	牛乳,豚もも肉,ベーコン	蒸し中華めん,米白絞油,サラダ油,じゃ がいも	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,りょく とうもやし,こまつな,たまねぎ,パセリ,みか ん缶	553 kcal 19.1 g 21.6 g 2.4 g
13 金	○	ぶたどん	野菜のおかか和え こん菜ととうふのみそ汁	牛乳,豚肩肉,糸削り,油揚げ,絹ごし豆 腐,赤みそ,白みそ	精白米,サラダ油,しらたき,油ふ,三温糖	玉葱,えのきたけ,ねぎ,しょうが,はくさ い,こまつな,にんじん,もやし,ぶなしめ じ,だいこん	570 kcal 22.7 g 16.4 g 2.4 g
16 月	振替休日						
17 火	○	ガーリックトースト	チリコンカン ひじきとポテトのサラダ	牛乳,豚もも肉 こま切り,大豆,干ひじき	食パン,有塩バター,サラダ油,シェルマ カロニ,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰, れんこん,とうもろこし	552 kcal 23.0 g 23.5 g 2.1 g
18 水	○	コロコロこんさいチャーハン	ワンタンスープ ピリッと!スパイスチキン	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉	精白米,ごま油,サラダ油,ウェーブワン タンの皮	にんにく,ごぼう,にんじん,れんこん,生し いたけ,とうもろこし,しょうが,トマト,万能 ねぎ	540 kcal 22.6 g 19.8 g 2.2 g
19 木	○	みそつけめん	ジャンボぎょうざ かふうづけ	牛乳,豚肉,なると,米みそ,豚ひき肉	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,かたくり 粉,餃子の皮,米白絞油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ね ぎ,にら,スイートコーン,にんにく,だいこ ん,かぶ,かぶ(葉)	597 kcal 27.0 g 28.8 g 2.9 g
20 金	○	わかめごはん	やきししゃも わふうサラダ きりたんぽ汁	牛乳,炊き込みわかめ,子持ちししゃも, 糸削り,鶏もも肉,かまぼこ	精白米,白ごま,サラダ油,三温糖,きりた んぽ	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,ね ぎ,まいたけ,こまつな	539 kcal 20.7 g 14.9 g 2.2 g
23 月	勤労感謝の日						
24 火	○	さといもごはん 和食の日	げん米だんご汁 あつやきたまご ひじきとやさいの和え物	牛乳,糸削り,鶏胸肉,白みそ,赤みそ,た まご,鶏胸肉,干ひじき	精白米,さといも,三温糖,サラダ油	さやいんげん,だいこん,にんじん,ぶなし めじ,はくさい,ねぎ,ほうれんそう,キャベ ツ	542 kcal 25.2 g 16.8 g 2.6 g
25 水		チキンカレーライス	きになるやさい(やさいジュース) ふくしんづけ オレンジゼリー	鶏もも肉,レンズまめ,寒天	精白米,おおむぎ(押麦),サラダ油,薄力 粉,じゃがいも,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじ ん,マーマレード,きゅうり,だいこん,れん こん,みかん缶,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	597 kcal 14.3 g 12.4 g 2.2 g
26 木	○	ピザトースト	さつまいものｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ だいこんサラダ	牛乳,ロースハム,ピザ用チーズ,鶏胸肉, 調理用牛乳,生クリーム	食パン,サラダ油,有塩バター,薄力粉,さ つまいも,三温糖	にんにく,玉葱,トマト缶詰,青ピーマン, たまねぎ,にんじん,パセリ,だいこん,キャ ベツ	538 kcal 20.3 g 24.1 g 2.6 g
27 金	○	むぎごはん	しせんどうふ ちゅうか和え いかのこう味やき	牛乳,豚もも肉,赤みそ,木綿豆腐,いか	精白米,おおむぎ(押麦),サラダ油,かた くり粉,ごま油,三温糖	にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),干し 椎茸,ねぎ,こまつな,だいこん,きゅうり, しょうが	555 kcal 29.1 g 19.0 g 2.3 g
30 月	○	五目うどん	大いたとりてん かんきつ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,鶏胸肉	うどん,三温糖,薄力粉,米白絞油	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こ まつな,にんにく,しょうが,柑橘	563 kcal 27.2 g 29.0 g 2.3 g

★行事や食材量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。
★アレルギー対応を行っています。変更が生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。
★だしは毎日、かつお節、昆布、煮干し、さば節、鶏がら、豚骨のいずれかを使用しています。