

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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
4 火	古代米入りご飯	○	さけの縄文焼き 赤しそあえ わかめいりみそ汁 「まっくう」のり	牛乳,さけ,絹ごし豆腐 油揚げ,みそわかめ 焼きのり	米,黒米,米サラダ油 さとう,ごま,じゃがいも	だいこん,もやし きゅうり,にんじん しめじ,ねぎ	512 kcal 27.2 g 17.0 g 2.3 g	給食目標 感謝の気持ちを もって食べま しょう  11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれた人々や 食べられることに感謝しましょう。 
5 水	麦ご飯	○	米粉のポークカレー キャベツの福神漬け キャロットゼリー 	牛乳,ぶた肉,粉寒天	米,押麦 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ 福神漬,みかんジュース レモン果汁	552 kcal 19.9 g 12.8 g 2.2 g	
6 木	五目ご飯	○	カリカリ揚げ 白菜の塩昆布漬け みそ汁	牛乳,ぶた肉,油揚げ 大豆,ちりめんじゃこ 塩昆布,高野豆腐 みそ	米,米サラダ油,さとう さつまいも,かたくり粉 ごま,さとう,じゃがいも	にんじん,干しいたけ さやいんげん,れんこん はくさい,しめじ 玉ねぎ,ねぎ	535 kcal 20.8 g 18.2 g 2.3 g	
7 金	きのこうどん	○	さつまいもの天ぷら おかかあえ まっくろくろすけ	牛乳,とり肉 かつお節,絹ごし豆腐	米サラダ油,うどん さつまいも,小麦粉 かたくり粉,白玉粉 上新粉,ごま,さとう	玉ねぎ,しめじ,えのき 干しいたけ,にんじん こまつな,ねぎ もやし,キャベツ	642 kcal 22.6 g 24.2 g 2.0 g	10月27日から 11月9日までは 「読書週間」です。 今月は、小川小学 校の図書室にあ る本の中から3冊 を選び、その本に 出てくる食べ物や 料理を給食で作 ります。  ・『こまったさんの ハンバーグ』(作: 寺村輝夫、絵:岡 本颯子、あかね書 房) ・『キャベツくん』 (文・絵:長新太、 文研出版) ・『ルルとララのス イートポテト』(作・ 絵:あんびるやす こ、岩崎書店)  給食を通して、本 に出てくる食べ物 を味わいながら、 読書にもっと関 心をもってもらえ ると嬉しいです。  11/4 まっくう献立 町田縄文キャラク ターのまっくうに ちなんで、まっく う献立を提供しま す。縄文時代に食 べられていたと いう「ごま、わか め」を使用しま す。  11/28 FC町田ゼルビア 応援献立 FC町田ゼルビア の管理栄養士さ んが考えた、選手 が実際に食べて いる食事メニュ ーと同じものを味 わえる機会です。 みんなで楽しくい ただきましよう。 
10 月	スパゲッティミートソース	○	フレンチサラダ ルルとララのスイートポテト 	牛乳,ぶた肉 粉チーズ,豆乳 生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油 パン粉,さとう 米サラダ油,さつまいも バター	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム トマト缶詰,キャベツ とうもろこし	671 kcal 23.5 g 21.4 g 1.9 g	
11 火	ご飯	○	肉じゃがうま煮 ごま和え 菊花みかん	牛乳,ぶた肉,高野豆腐	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう,ごま	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,キャベツ もやし,みかん	531 kcal 20.5 g 15.1 g 1.4 g	
12 水	ごま塩ご飯	○	さばのごまみそだれ のりとかつおのさっぱり和え 呉汁	牛乳,さば,みそ かつお節,きざみのり ぶた肉,木綿豆腐 油揚げ,大豆	米,押麦,ごま さとう,米サラダ油	しょうが,こまつな もやし,にんじん,ねぎ	587 kcal 31.1 g 21.5 g 2.0 g	
13 木	きんぴらチーズドック	○	ひじきいりボイル野菜 白菜とベーコンのスープ	牛乳,ピザ用チーズ 大豆,ひじき,かつお節 とり肉,ベーコン	コッパパン,米サラダ油 さとう,ごま油,じゃがい も	ごぼう,にんじん たけのこ,キャベツ きゅうり,玉ねぎ はくさい	509 kcal 23.6 g 22.1 g 1.9 g	
14 金	麦ご飯	○	四湖豆腐(シーホードウフ) 切り干し大根の中華サラダ りんご	牛乳,ぶた肉,絹ごし豆腐	米,押麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが にんじん,たけのこ えのき,玉ねぎ,ねぎ にら,切干しだいこん, きゅうり,もやし,りんご	511 kcal 20.2 g 15.6 g 1.6 g	
17 月	秋味ご飯	○	あじの塩焼き すまし汁 菊花みかん	牛乳,とり肉,油揚げ あじ,絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	米,もち米,米サラダ油 さとう,さつまいも	にんじん,干しいたけ しめじ,えのき だいこん,ねぎ,みかん	560 kcal 28.4 g 20.7 g 1.9 g	
18 火	メキシカンライス	○	フライビーンズ 秋野菜のスープ	牛乳,とり肉 ウィンナー,大豆 ぶた肉,ベーコン	米,米サラダ油 かたくり粉,さつまいも	にんじん,玉ねぎ ピーマン,パプリカ セロリ,はくさい エリンギ,しめじ	533 kcal 19.8 g 21.3 g 2.2 g	
19 水	チンジャオロース丼	○	ウェーブワンタンのスープ りんご	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,押麦,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油 ウェーブワンタンの皮	にんにく,しょうが,ねぎ 玉ねぎ,にんじん, たけのこ,もやし,ピーマン 干しいたけ,パプリカ こまつな,りんご	564 kcal 23.0 g 17.7 g 1.8 g	
20 木	ミルクパン	○	こまったさんのハンバーグ コーンポテト 野菜スープ 	牛乳,ぶた肉,とり肉 しほり豆腐,豆乳	ミルクパン,米サラダ油 パン粉,かたくり粉 じゃがいも,バター	玉ねぎ,とうもろこし にんじん,はくさい だいこん,もやし こまつな	512 kcal 28.5 g 18.2 g 3.0 g	
21 金	キムたくご飯	○	伴三絲(パンサンスー) ウースタン りんご	牛乳,ぶた肉, 絹ごし豆腐,たまご	米,米サラダ油,さとう ごま油,ごま はるさめ,かたくり粉	しょうが,にんじん たくあん,キムチ,もやし きゅうり,にんにく きくらげ,たけのこ,だいこん チンゲンサイ,りんご	552 kcal 21.0 g 19.3 g 2.5 g	
25 火	ご飯	○	切干大根いり卵焼き おひたし きのこのみそ汁	牛乳,とり肉,たまご かつお節,絹ごし豆腐 油揚げ,みそ	米,米サラダ油,さとう	切干しだいこん にんじん,ねぎ,もやし こまつな,だいこん しめじ	500 kcal 23.5 g 17.7 g 2.3 g	
26 水	みそラーメン	○	小あじの唐揚げ 即席漬け 焼きいも	牛乳,ぶた肉 みそ,,小あじ	米サラダ油,蒸し中華めん ごま油,かたくり粉 ごま,さつまいも	しょうが,にんにく にんじん,にら,もやし キャベツ,とうもろこし ねぎ,きゅうり	501 kcal 20.9 g 17.2 g 2.5 g	
27 木	小松菜とさけのまぜご飯	○	からしあえ さつまいもの豚汁 菊花みかん	牛乳,さけ,ぶた肉 絹ごし豆腐,油揚げ みそ	米,ごま油,ごま さとう,米サラダ油 こんにゃく,さつまいも	こまつな,もやし にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ しょうが,みかん	531 kcal 24.1 g 15.0 g 2.5 g	
28 金	コロコロ根菜ガッパオライス 	○	こまつナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳,とり肉 ツナ,わかめ	米,米サラダ油 さつまいも,さとう じゃがいも	にんにく,玉ねぎ れんこん,パプリカ えだまめ,にんじん キャベツ,こまつな レモン果汁	646 kcal 25.0 g 21.7 g 1.9 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。