



日	献立	飲み物	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・ タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1日 (水)	中華おこわ 味噌ドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁 果物（みかん）	牛乳	牛乳 焼き豚 米みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	精白米 もち米 ごま油 三温糖 サラダ油	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 冷凍コーン ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ みかん	503 kcal 18.5 g 13.6 g 2.6 g	町田市の名産品の焼き豚が入ったおこわを炊きます。たくさん の食材が入った栄養満点のおこ わです。
2日 (木)	きなこ揚げパン 海藻サラダ 肉だんごんのスープ	牛乳	牛乳 きな粉 海藻ミックス 豚肉 米みそ	ツイストパン（乳卵不使用） 米白絞油 上白糖 グラニュー糖	にんじん 大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	607 kcal 22.3 g 24.8 g 2.6 g	大人気のきなこ揚げパンです。 リクエストがとても多く、夏休 み明けから声がかかっていまし た。
3日 (金)	ひじきごはん 焼きししゃも 辛しあえ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 干しひじき 油揚げ 子持ちししゃも 豆腐 わかめ 米みそ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 さやいんげん もやし きゅうり 大根 ねぎ	502 kcal 20.3 g 14.7 g 2.6 g	ひじきごはんではたくさんの栄 養を摂ることができます。ごは んに混ぜることで食べやすくな ります。
6日 (月)	さつまいもほうとう ちくわの磯部揚げ 月見だんご	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 焼き竹輪 あおのり 豆腐	サラダ油 さつまいも 冷凍ほうとう 小麦粉 米白絞油 白玉粉 上新粉 上白糖 でんぷん	ごぼう にんじん 大根 ぶなしめじ はくさい ねぎ	602 kcal 22.5 g 23.5 g 2.8 g	中秋の名月献立 月がとてもきれいに見える日デ す。団子をいただきながらきれ いな月を鑑賞します。夜にむけ て給食で団子をいただきます。
7日 (火)	わかめごはん 豆かりんとう じゃがいものみそバター煮 果物（シャインマスカット）	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 大豆 ひよこ豆 豚肉 米みそ	精白米 でんぷん 米白絞油 上白糖 黒ごま サラダ油 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン キャベツ さやいんげん シャインマスカット	596 kcal 21.0 g 18.1 g 1.9 g	豆かりんとうは、大豆とひよこ 豆を揚げてタレに絡めます。カ リカリの食感と甘いタレが児童 に人気です。
8日 (水)	ビーンズチーズドッグ ハニーサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 調整豆乳	コッペパン サラダ油 三温糖 小麦粉 はちみつ 上新粉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい 冷凍コーン とうもろこしクリーム	517 kcal 21.1 g 19.6 g 20.6 g	ビーンズチーズドッグは、コッ ペパンにミートソースをはさん で作ります。トッピングのチー ズとの相性も良く人気がありま す。
9日 (木)	ごはん ホキの麦みそ焼き もやしナムル 白菜と豆乳のスープ	牛乳	牛乳 ホキ 米みそ 鶏肉 豆腐	精白米 三温糖 白ごま 押麦 サラダ油 ごま油 でんぷん	もやし にんじん こまつな しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ	508 kcal 22.7 g 13.5 g 2.2 g	押麦をゆでて麦みそを作り、白 身のあっさりしたホキにかけて 焼きます。
10日 (金)	ターメリックライス ベジ★キーマカレー コールスローサラダ カルピスゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 寒天 乳酸菌飲料	精白米 アルファ化米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 はちみつ 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 冷凍コーン トマト缶 きゅうり キャベツ	589 kcal 20.5 g 20.4 g 1.4 g	ひき肉を使って作るキーマカ レーに野菜を入れて栄養満点に します。カルピスゼリーは給食 室で手作りします。
14日 (火)	焼き鳥丼 わかめサラダ あんかけ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ 焼きちくわ 油揚げ	精白米 三温糖 でんぷん 白ごま 上白糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん 大根 干し椎茸 こまつな	579 kcal 24.0 g 18.1 g 2.4 g	給食室のオープンで焼き鳥を作 ります。タレをからめて焼いた 鶏肉をごはんのにせていただき ます。
15日 (水)	パエリア マカロニサラダ ペイザンヌスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 いか あさり ロースハム	精白米 サラダ油 オリーブ油 三温糖 マカロニ 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 青ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり 冷凍コーン パセリ	503 kcal 18.7 g 16.8 g 2.6 g	世界の料理 【スペイン】 パエリアは魚介類を入れて、黄 色く炊きあげます。スペインの 家庭料理を給食でいただきま す。
16日 (木)	秋の山道ごはん 生揚げのゴマサラダ かきたま汁	牛乳	牛乳 生揚げ 豆腐 たまご	精白米 サラダ油 三温糖 むき栗 ごま油 白ごま でんぷん	にんじん ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし こまつな 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ	512 kcal 19.1 g 15.4 g 2.0 g	1年生は給食がありません 山道にありそうな食材の栗やき のこ類を入れたごはんです。秋 の香りを楽しんでもらいたいで す。
17日 (金)	もやしラーメン 中華蒸しパン 即席づけ	牛乳	牛乳 豚肉 なたと たまご	サラダ油 ごま油 でんぷん 冷凍らーめん バイオレット粉 上白糖 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし なら ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 大根 きゅうり	502 kcal 21.5 g 18.3 g 2.6 g	4年生は給食がありません 中華蒸しパンを給食室で手作 りします。蒸しパンの中に具が 入っているので栄養満点です。
20日 (月)	さつまいもごはん めばるの煮つけ ごまドレサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 めばる 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま 三温糖 サラダ油 上白糖 白ごま	キャベツ にんじん きゅうり 冷凍コーン ねぎ	531 kcal 25.8 g 15.5 g 2.8 g	旬の「さつまいも」をごはんと 一緒に炊き込みます。メバルは 身がやわらかい魚で色々な調理 で楽しめます。
21日 (火)	ガーリックバターライス フレンチサラダ ボルシチ	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン 玉ねぎ セロリー ビート 冷凍グリンピース	558 kcal 19.8 g 18.1 g 2.0 g	スーパーフードと言われている 「ピーツ」を「ボルシチ」に入 れて調理します。
22日 (水)	ぶどうパン クリスピーキチン ミネストローネ	白ぶどう ジュース	鶏肉 豚肉 大豆	ぶどうパン 小麦粉 コーンフレーク 米白絞油 オリーブ油 マカロニ 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ トマト缶	632 kcal 23.8 g 17.8 g 2.7 g	クリスピーチキンは、鶏むね肉 にコーンフレークをまぶして揚 げます。時間が経ってもカリカ リの食感が楽しめます。
23日 (木)	麦ごはん 揚げごぼうのサラダ カレーマーボー豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 米白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん	もやし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ なら	600 kcal 23.6 g 22.1 g 2.2 g	マーボー豆腐をカレー味にして いただきます。とても人気のメ ニューです。
24日 (金)	さんまごはん 野菜のきのこあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 さんま かつお糸削り 油揚げ 米みそ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	569 kcal 19.7 g 21.2 g 2.6 g	秋の風物さんまの短冊を唐揚げ にして調味しごはんと一緒にい たいただきます。和え物のキノコと 一緒に秋を感じて欲しいです。
27日 (月)	ごはん 明石焼き風たまごやき わかめのにんにく炒め さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 たまご たこ ベーコン わかめ 米みそ	精白米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま さつまいも	ねぎ にんにく えのきたけ にんじん 玉ねぎ こまつな	521 kcal 21.0 g 16.6 g 2.6 g	明石焼きをイメージしたたまご 焼きを作ります。タタをたっぷり 入れ、オープンで焼いて作り ます。
28日 (火)	麦ごはん いかのカレー焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 ごま油 サラダ油 三温糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ	520 kcal 27.7 g 13.9 g 2.3 g	3年生は給食がありません 人気のイカをカレー味にして焼 きます。
29日 (水)	高菜とじゃこのチャーハン ハンサンスー トックスープ	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま 緑豆はるさめ トック	にんじん 干し椎茸 ねぎ 高菜漬け もやし きゅうり 玉ねぎ はくさい こまつな	505 kcal 18.6 g 12.9 g 2.6 g	トックは、韓国で食べられてい る平たいお餅です。スープに入 れていただきます。
30日 (木)	ごはん 赤魚の香味焼き おひたし 呉汁	牛乳	牛乳 あかうお 大豆 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう 大根	522 kcal 27.2 g 15.3 g 2.0 g	呉汁は、日本各地に伝わる郷土 料理です。大豆をすりつぶした ものを「呉」と言い、お味噌汁 に入れたものが「呉汁」です。
31日 (金)	森のきのこの和風スパゲティ グリーンサラダ かぼちゃパイ	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	スパゲティ サラダ油 上白糖 冷凍パイシート	にんにく ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 冷凍コーン 冷凍えだまめ レモン果汁 かぼちゃ	667 kcal 20.4 g 31.5 g 1.2 g	Happy Halloween 献立 ハロウィンを給食で楽しみま す。かぼちゃパイを給食室で手 作りします。