



11月 こんだてひょう



町田市立成瀬台小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2月	古代米ごはん まっくう味付きのり★ さばの塩焼き 野菜和え 縄文汁	牛乳	牛乳、味付けのり、さば、鶏肉、油揚げ	精白米、黒米、砂糖、サラダ油、さといも、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、大根、干し椎茸、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	537 kcal 26.2 g 18.1 g 2.1 g	【縄文献立】 縄文キャラクター「まっくう」をモチーフに縄文時代をイメージした給食です。 
4水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 大根キムチ わかめスープ	牛乳	牛乳、さけ、みそ、冷凍わかめ、豆腐	精白米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン、大根、だいこん葉、干し椎茸、ねぎ	512 kcal 26.1 g 13.1 g 2.9 g	【日本の味めぐり】北海道「チャンチャン焼き」は北海道の郷土料理です。一説には、「ちゃんちゃっと」作れるから名づけられたこの話もあります。
5木	栗入り根コンごはん 小松菜と油揚げの煮びたし みそけんちん汁 果物(りんご)	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	精白米、砂糖、むぎぐり、米白絞油、サラダ油、さといも、こんにゃく	しょうが、大根、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、ねぎ、りんご	543 kcal 20.9 g 19.9 g 2.5 g	【季節の献立】 「根コン」は根菜の大根・人参・レンコンを意味します。素揚げして甘辛くし、ごはんに混ぜます。旬の栗も混ぜます。
6金	塩やきそば 焼きいも もちもちフルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、いか	蒸し中華めん、米白絞油、サラダ油、砂糖、ごま油、さつまいも、米粉マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、にら、ミックスドフルーツ（西洋なし、白桃、黄桃、りんご）、みかん缶詰、レモン果汁	613 kcal 20.5 g 19.2 g 1.9 g	【作品展献立】 成瀬台小学校の人氣メニューのやきそばやフルーツポンチです。
9月	振替休業日						
10火	バエリア ハニーサラダ パイザヌススープ 果物(みかん)	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、砂糖、はちみつ	にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム水煮、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、パセリ、みかん	513 kcal 18.7 g 13.8 g 2.3 g	世界の料理 【スペイン】 バ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。
11水	じゃこチーズトースト フレンチサラダ チリコンカン	牛乳	牛乳、しらす干し、チーズ、豚肉、大豆	無塩食パン、サラダ油、砂糖、小麦粉、シエルマカロニ、マヨネーズ（ノンエッグ）	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、にんにく、パセリ	546 kcal 27.4 g 25.8 g 2.9 g	世界の料理 【アメリカ】 チリコンカンはアメリカや南米で食べられている料理です。甘味とスパイスが口の中に広がる人氣のメニューです。
12木	こぎつねごはん 五目たまご焼き おひたし 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、豆腐、みそ	精白米、砂糖、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんじん、だけのこ水煮、干し椎茸、ねぎ、もやし、はくさい、こまつな、大根	561 kcal 25.7 g 19.1 g 2.5 g	「こぎつねごはん」の「こぎつね」は、油揚げです。甘辛く煮た油揚げをごはんに入れていただきます。
13金	ライス チキンカレー 手作り福神漬け	牛乳	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、大根、れんこん	582 kcal 17.3 g 18.0 g 2.5 g	野菜を細かく切って生姜しょう油で漬け込んで福神漬けを作ります。
16月	コーンみそつけラーメン ポテト入りナムル 町田のゆずはちみつゼリー★	牛乳	牛乳、豚肉、みそ	蒸し中華めん、ごま油、じゃがいも、米白絞油、サラダ油、砂糖、町田のゆずはちみつゼリー	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、冷凍コーン、ねぎ、きゅうり	526 kcal 20.3 g 18.5 g 3.0 g	つけラーメンをつくります。つけだしは最後に飲み干せる味にしています。ゼリーの柚子は町田で収穫されたものを使っています。
17火	麦ごはん 華風漬 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳、豚肉、えび、豆腐	精白米、押麦、ごま油、砂糖、サラダ油、でんぷん	大根、きゅうり、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さくらげ、だけのこ水煮、はくさい、ねぎ	529 kcal 23.5 g 15.2 g 2.3 g	豆腐の中華煮にはたくさんの野菜を煮込み旨味を出します。ごはんと一緒に食べられる味に仕上げます。
18水	色々なお豆とお米のリゾピラフ マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳	牛乳、ベーコン、ひよこまめ、レンズマメ、大豆	精白米、オリーブ油、砂糖、ツイストマカロニ、サラダ油、マヨネーズ（ノンエッグ）	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、ぶなしめじ、はくさい、パセリ	532 kcal 16.4 g 19.2 g 2.7 g	お豆とお米のリゾピラフには、ひよこ豆、レンズ豆、大豆が入ります。3種類の豆の味や食感の違いを楽しみます。
19木	麦ごはん ふりかけ 青のりビーンズ カレー肉じゃが 果物（みかん）	牛乳	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、糸削り、大豆、あおのり、豚肉、さつま揚げ	精白米、押麦、サラダ油、砂糖、でんぷん、米白絞油、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、みかん	644 kcal 26.1 g 18.3 g 2.2 g	青のりビーンズは、乾燥大豆を水で浸してからでんぷんをまぶして油で揚げます。カリカリの食感がたまらない人氣メニューです。
20金	親子煮丼 春雨入りサラダ 果物（柿）	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご	精白米、サラダ油、しらたき、仙台麴、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、柿	550 kcal 19.7 g 17.1 g 1.5 g	「親子煮」は鶏肉とたまごを煮ることからこの名がつけました。ダシをたっぷり使い旨味を引き出し煮ています。
24火	マロンスイートパン シャーマンポテト マカロニのクリーム煮 果物(りんご)	ジョア マスカット	ジョア マスカット、ベーコン、鶏肉、牛乳、クリーム	マロンスイートパン、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、冷凍コーン、パセリ、りんご	519 kcal 18.1 g 14.8 g 2.2 g	シャーマンポテトには、成瀬台の独逸屋さんのベーコンを使用します。炒めることで、香りが立ちじゃがいもを引き立ててくれます。「マロンスイートパン」は12月までの限定商品で、毎年人氣があります。
25水	ご飯 アジフライ 茎わかめのきんぴら 白菜の味噌汁	牛乳	牛乳、あじ、冷凍くきわかめ、さつま揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	精白米、小麦粉、パン粉、米白絞油、砂糖、ごま油、こんにゃく	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ	608 kcal 27.7 g 20.9 g 3.0 g	あじフライは給食室で衣をつけて揚げます。
26木	キムチチャーハン わかめときゅうりの甘酢あえ 米粉ワントンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、冷凍わかめ	精白米、サラダ油、ごま油、砂糖、米粉ワントン	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、はくさいキムチ漬け、干し椎茸、きゅうり、えのきたけ、もやし、こまつな	501 kcal 17.0 g 12.0 g 2.5 g	キムチチャーハンは1年生～6年生までが美味しく食べられる味付けで作っています。
27金	ゆかりご飯 ししゃもの天ぷら おひたし 呉汁	牛乳	牛乳、子持ちししゃも、あおのり、大豆、油揚げ、豆腐、みそ	精白米、小麦粉、米白絞油、砂糖、じゃがいも	にんじん、もやし、はくさい、こまつな、大根、ねぎ	574 kcal 22.6 g 21.6 g 2.1 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。
30月	ご飯 つくねの甘酢あんかけ 和風サラダ むらくもスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき、豚肉、たまご	精白米、でんぷん、砂糖、ごま油、サラダ油	れんこん、ねぎ、しょうが、にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	521 kcal 24.0 g 14.8 g 2.1 g	給食室で「つくね」をこねてオーブンで焼きます。「つくね」に合う「甘酢あん」をかけていただきます。

★印は個包装になります

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



11月【まち☆ベジ】の野菜と使用日は以下の通りです。
2、4、5、12、13、17、27、30日
4、6、10、11、16、18、20、30日

【大根】
【キャベツ】

農家の井上さんが届けてくれます。



献立表の確認をお願いいたします

何を食べるか確認することも大切です。

ご協力をお願いいたします。