



2026年度

10月

献立表



町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

日曜日		献立表		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		エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	
 ◇ 10月も まち☆ベジを たくさん食べよう！ ◇ 町田市ではいろいろな野菜が育ち、収穫されていて、それらの野菜を「まち☆ベジ」と呼んでいます。 今月は、【トマトピューレ】【ゆずはちみつゼリー】が まち☆ベジです！お楽しみに！  このマークが目印！											
1	木	都 民 の 日									
2	金	牛乳 ◇ヤンニョムイカ トックの中華スープ	ごはん コーンもやし	いか、豆腐	牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、はちみつ、水あめ、砂糖、トック	油、ごま油、ごま	人参、小松菜	にんにく、もやし、コーン、玉ねぎ、大根、えのき、白菜、長ねぎ	572 kcal 23.3 g 17.6 g 2.1 g	
韓国料理では定番メニュー ヤンニョムチキンの「イカ」バージョン！ごはんにもぴったり！											
5	月	牛乳 オレンジサラダ	ココア揚げパン トマトと豆乳のパスタスープ	ベーコン、ウィンナー、豆乳	牛乳	コッペパン、上白糖、グラニュー糖、砂糖、フリッジマカロニ	油、オリーブ油	人参、小松菜、無塩トマトジュース、トマト(缶詰)	白菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、レモン、みかん(缶詰)、にんにく、かぶ	510 kcal 17.7 g 20.4 g 1.5 g	
6	火	牛乳 白菜のおろし和え ◇くだもの 柿	◇さんまごはん ◇ごろっとかぼちゃとれんこんの利休汁	さんま、花かつお	牛乳	精白米、おおむぎ、小麦粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油、ごま	小松菜、人参、かぼちゃ	しょうが、もやし、白菜、大根、レモン、れんこん、長ねぎ、柿	602 kcal 20.3 g 21.5 g 2.4 g	
今が旬の食材がたっぷりつまった給食です。お楽しみに！											
7	水	牛乳 抹茶ビーンズ	あんかけチャーハン 小松菜と春雨のナムル	焼き豚、たまご、炒り大豆、緑豆はるさめ、焼きちくわ	牛乳	精白米、おおむぎ、かたくり粉、砂糖	油、ごま油、ごま	人参、小松菜	しょうが、干し椎茸、長ねぎ、もやし、にんにく	552 kcal 21.6 g 19.4 g 2.5 g	
8	木	牛乳 たらのねぎ塩焼き さつまいもと厚揚げのみそ汁	ごはん ひじきと大豆の煮物	助宗たら、油揚げ、大豆、豆腐、生揚げ	牛乳、ひじき	精白米、上白糖、こんにゃく、砂糖、さつまいも	ごま油、油	人参	しょうが、にんにく、長ねぎ、ごぼう、れんこん、干し椎茸、大根	525 kcal 25.5 g 14.4 g 2.5 g	
9	金	◇おたのしみメニュー @子どもレク ◇ ◇ジョア(マスカット味) ◇米粉マカロニの野菜スープ	◇焼きカレードリア ◇町田産ゆずはちみつゼリー(既製品)	大豆ミート(乾)、豚肉	ジョア、チーズ	精白米、おおむぎ、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、米粉マカロニ、町田産花ゆずゼリー(既製品)	油、バター、オリーブ油	人参、トマト(缶詰)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、りんご、大根、コーン、キャベツ	627 kcal 24.4 g 13.7 g 2.8 g	
みなさんが楽しみにしている子どもレクを盛り上げられるように、給食でもおたのしみメニューを作ります！											
 10月13日(火)～23日(金)は、【読書旬間】です！ 読書旬間に合わせて、本の中に登場する様々なメニューを 給食で再現します。 今回は、「5冊」紹介します。ぜひ、お楽しみに！詳しくは、食育だよりをご覧ください♪ 											
12	月	ス ポ ー ツ の 日									
13	火	◇ 読書旬間メニュー ◇ 『ねばらねばなっとう』 牛乳 ◇◇スタミナ納豆 沢煮椀	ごはん 焼きししゃも	豚肉、挽きわり納豆、油揚げ	牛乳、ししゃも	精白米、砂糖、こんにゃく	ごま油、ごま	にら、人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、大根、えのき、白菜	552 kcal 23.8 g 19.9 g 2.0 g	
14	水	◇ 読書旬間メニュー ◇ 『おおきなかぶ』 牛乳 ◇◇おおきなかぶのクリームシチュー くだもの 菊花みかん	とりからピラフ	鶏肉、ベーコン	牛乳	精白米、おおむぎ、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、小麦粉	油、オリーブ油、バター	人参、さやいんげん	玉ねぎ、マッシュルーム、かぶ、みかん	610 kcal 20.5 g 26.2 g 2.0 g	
15	木	◇ 読書旬間メニュー ◇ 『ぼくのじゃがいも/いもがへんしん！』 牛乳 ◇おじゃがくんの味噌ポテト	白ごまタンタンうどん 3色おかか和え	豚肉、油揚げ	牛乳	冷凍うどん(食塩ゼロ)、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、米粉、中ざら糖	油、ごま	人参、小松菜	大根、白菜、長ねぎ、もやし	584 kcal 21.7 g 24.3 g 2.8 g	
16	金	牛乳 銀鮭の味噌ダレ焼き ◇せんべい汁	ごはん カリカリ玄米サラダ	銀鮭、油揚げ	牛乳	精白米、砂糖、玄米、じゃがいも、里いも、こんにゃく、かきせんべい	バター、油、ごま油	人参	にんにく、白菜、もやし、コーン、大根、長ねぎ	614 kcal 24.7 g 19.5 g 2.2 g	
給食試食会 1日目		せんべい汁は、青森県の郷土料理♪									
19	月	野菜ジュース(アップル&キャロット) チキンライス ◇ツナとじゃがいものフリッタータ	オニオンスープ	鶏肉、ウィンナー、たまご、まぐろツナ	生クリーム、チーズ	精白米、おおむぎ、上白糖、じゃがいも、さつまいも、米粉マカロニ	バター、オリーブ油	人参	野菜ジュース、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	542 kcal 16.8 g 16.2 g 2.4 g	
フリッタータは、オムレツに似たイタリア料理の一つです♪											



2026年度 10月 献立表



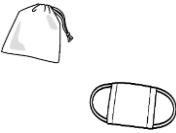
町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

日	曜日	献立表	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	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
20	火	◇読書旬間メニュー◇ 『きょうはソンミのうでキムチをつけるひ!』 牛乳 ごはん ◇◇ソンミさん家のキムチ豆腐 豆かりんとう さっぱり華風サラダ	豚肉、豆腐、大豆、ひよこ豆、緑豆はるさめ	牛乳 精白米、かたくり粉、砂糖 油、ごま油、ごま	人参、にら えのき、長ねぎ、白菜キムチ漬け、もやし、きゅうり、レモン	615 kcal 22.9 g 22.8 g 2.2 g
21	水	◇読書旬間メニュー◇ 『りんごがたべたいねずみくん』 牛乳 コッペパン ◇◇手作りりんごジャム クリスピーフライドフィッシュ 秋野菜のスープ	しいら	牛乳 コッペパン、上白糖、米粉、コーンフレーク、さつまいも、里いも	油、オリーブ油 人参 りんご、パイナップル、レモン、玉ねぎ、れんこん、大根、エリンギ、コーン、キャベツ	575 kcal 25.4 g 18.1 g 2.0 g
22	木	牛乳 ごはん とり天 しらすとキャベツのレモン醤油和え 吉野汁	鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳、しらす 精白米、砂糖、小麦粉、かたくり粉、じゃがいも、里いも、こんにゃく	ごま油、油 人参 白菜、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、長ねぎ	543 kcal 22.1 g 21.2 g 1.4 g
23	金	◇季節の給食【10月】～十三夜～◇ 牛乳 ハッシュドポークライス チョップドサラダ ◇くだもの 巨峰	豚肉、ひよこ豆	牛乳 精白米、おおむぎ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター 人参、トマト にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、大根、きゅうり、コーン、枝豆、レモン、巨峰	601 kcal 19.1 g 20.6 g 1.6 g
26	月	牛乳 ◇ポックンパ もやしナムル ミヨック	豚肉、油揚げ、豆腐、緑豆はるさめ	牛乳、のり、わかめ 精白米、おおむぎ、砂糖、トッポギ、かたくり粉	油、ごま油、ごま 人参、小松菜 にんにく、しょうが、白菜キムチ漬け、大根、もやし、玉ねぎ、たけのこ、えのき、長ねぎ、白菜	509 kcal 18.7 g 19.3 g 2.6 g
27	火	牛乳 キーマカレーライス リエージュ風サラダ ◇キラキラフルーツゼリー	大豆ミート(乾)、豚肉、ベーコン	牛乳、粉寒天 精白米、おおむぎ、小麦粉、じゃがいも、上白糖	油、バター 人参、トマト(缶詰)、さやいんげん にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、りんご、ジュース(りんご/アセロラ)、缶詰(みかん/りんご/パイナップル)、レモン	695 kcal 23.5 g 21.6 g 2.3 g
28	水	牛乳 ひじきの甘辛ふりかけごはん ホッケの塩焼き ツナとキャベツのいぶりがっこ和え のっぺいみそ汁	ほっけ、まぐろツナ漬、油揚げ	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、わかめ 精白米、おおむぎ、砂糖、里いも、こんにゃく、かたくり粉	油 人参 しょうが、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、いぶりがっこ、大根、白菜、干し椎茸、長ねぎ	523 kcal 25.6 g 16.5 g 2.4 g
29	木	牛乳 ごはん タットリタン 中華風やみつききゅうり くだもの りんご	鶏肉、生揚げ	牛乳 精白米、砂糖、じゃがいも、トック	ごま油 人参 にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、大根、きゅうり、りんご	565 kcal 19.6 g 15.5 g 1.8 g
30	金	◇季節の給食【10月】～ハロウィン(10/31)～◇ ジョア(プレーン味) ツナとキャベツの秋パスタ レモンドレッシングサラダ ◇手作りパンブキンバイ	まぐろツナ	ジョア、生クリーム スパゲティ、砂糖、上白糖、米粉、冷凍パイシート、グラニュー糖	油、オリーブ油、バター こねぎ、人参、かぼちゃ にんにく、玉ねぎ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、白菜、きゅうり、レモン	610 kcal 17.2 g 24.6 g 1.8 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。
◎給食でのアレルギー対応（除去食）を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

○ 給食の持ち物についてご協力をお願いいたします

給食がある日は、「ランチョンマット」「口ふき用のミニタオル」「マスク」を給食袋(巾着袋)に入れて持たせてください。
ランチョンマットとミニタオルは、毎日、清潔なものを準備してください。マスクは、給食当番のときなどに使用しますので、給食袋に入れておいてください。



〈2026年9月3日～25日〉 給食使用食材産地一覧

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
野菜類↓		じゃがいも	北海道	にんにく	香森県	魚介類↓		果物類↓	
えのき	長野県	しょうが	高知県	ねぎ	香森県	いか	ペルー	梨	福島県(豊水)
エリンギ	長野県	セロリ	長野県	白菜	長野県	蛸蛸	国産、チリ		長野県(クイーンルージュ)
かぶ	東京都	大根	北海道	パジル	静岡県	さば	ノルウェー	ぶどう	長野県(ナガノパープル)
キャベツ	群馬県	大豆もやし	栃木県	パプリカ(赤・黄)	静岡県	米類↓			長野県(シャインマスカット)
きゅうり	福島県、群馬県	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県	おおむぎ	富山県、福井県	りんご	長野県(つがる)
こねぎ	福岡県	とうがん	★町田市	れんこん	茨城県	もち米	北海道(きたゆきもち)	冷凍みかん	愛媛県
ごぼう	香森県	とうもろこし	北海道	肉類↓			北海道(ななつぼし)	レモン果汁	愛媛県
小松菜	茨城県、東京都、神奈川県	トマト	岩手県、福島県	鶏肉	鹿児島県(薩摩いも鶏)		富城県(ひとめぼれ)	その他↓	
さつまいも	千葉県	なす	★町田市、埼玉県		群馬県		山形県(雪雫丸)	たまご	栃木県
さといも	埼玉県、千葉県	にら	北海道、山形県	豚肉	東京都(東京X豚)		福井県(いちほまれ)	もずく	沖縄県
さやいんげん	北海道		茨城県		神奈川県(高圧豚)		香森県、新潟県	栗	愛媛県
			北海道				佐賀県		