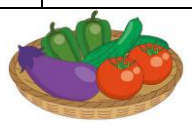
２０２６年度　１１月　献立表

町田市立鶴間小学校
校　長　杉本　　勉
栄養士

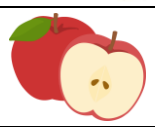
日	曜日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量



◇ 11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、**【にんじん】【キャベツ】【さつまいも】【トマトピューレ】**が まち☆ベジです！お楽しみに！

まち☆ベジ　このマークが目印！

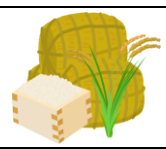


◇ おいしい季節がやってきました！ りんご 食べ比べ月間 ◇

りんごがおいしい時期になってきました！今月の給食では、ひと月を通して りんごの食べ比べを実施します！
今回は、ポピュラーな品種から めずらしい品種まで、合計【４種類】のりんごが登場するので ぜひお楽しみに！詳しくは、給食だよりをご覧ください♪

◇ 今年もやってきました！ 新米 食べ比べ月間 ◇

新米の時期！ということで、今月の給食では ひと月を通して いろいろな地域で収穫された 新米の食べ比べを実施します！合計【８種類】の新米が登場します。
お米の品種によって味や食感が異なるので、どんな違いがあるのか 楽しみですね。詳しくは、給食だよりをご覧ください♪
（品種の指定がない日のお米は、【令和８年度産 山形県 雪若丸】または【令和８年度産 国産米】を使用します。）



2	月	**◇ 東京文化財ウィーク（１０/１～１１/３０） -まっくう給食- ◇** 牛乳 **◇味付きまっくうのり(個包装)** 小松菜とにんじんのおひたし **◇古代米入りごはん** さばのごまみそダレ焼き **◇まちだすいとん** まちだ縄文キャラクター「まっくう」がモチーフの「味付きのり」が登場！お楽しみに！	さば, 油揚げ	牛乳, 味付け まっくう海苔	精白米, 発芽玄米, 砂糖, じゃがいも, 中力粉, かたくり粉	ごま, 油	人参, 小松菜	しょうが, もやし, 白菜, 大根, 干し椎茸, ねぎ	564 kcal 27.6 g 17.2 g 2.3 g
3	火	文化の日							
4	水	ジョア(プレーン味) シャキシャキポテトサラダ くだもの　菊花みかん パインパン サーモンチャウダー	鶏肉, 銀鮭	ジョア(プレーン), 牛乳	パインパン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	油, オリーブ油, バター	人参, ほうれんそう	きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, みかん	541 kcal 21.5 g 16.0 g 2.3 g
5	木	**◇ 季節の給食 【１１月】 ～いいりんごの日（１１/５）～ ◇** 牛乳 染み染み肉じゃが わかめごはん 野菜の梅じゃこ和え 皮つきで提供します♪ **◇赤青りんごの食べ比べ(シナノスイート(赤)＆ぐんま名月(青))**	豚肉	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	精白米, おおむぎ, じゃがいも, 仙台麩, つきこんにゃく, 砂糖	油	人参, さやいんげん, 小松菜	玉ねぎ, もやし, 白菜, ねり梅, りんご	574 kcal 21.4 g 16.7 g 1.8 g
6	金	**◇ いい歯の日（かみかみ）メニュー ◇** 牛乳 **◇いかのさらさ揚げ** **◇トックのみそスープ** **◇新米食べ比べ【新潟県 こしいぶき】** **◇ごぼうのカミカミきんぴら** あさって、11月8日は 語呂合わせで「11(いい) 8(歯)の日」です。日頃からたくさん噛んで 歯を強くしましょう！	いか, 豆腐, 油揚げ	牛乳	精白米, 小麦粉, かたくり粉, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, トック	油, ごま油	人参, さやいんげん	しょうが, ごぼう, 切干大根, れんこん, 大根, 白菜, ねぎ	568 kcal 23.6 g 15.4 g 2.3 g
9	月	振替休業日							
10	火	牛乳 マーボー豆腐 パリパリサラダ **◇新米食べ比べ【山形県 雪若丸】** ココアビーンズ	豚肉, 大豆ミート, 豆腐, 炒り大豆	牛乳	精白米, 砂糖, かたくり粉, しゅうまいの皮	油, ごま油	人参, にら	しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, もやし, コーン	628 kcal 28.2 g 19.8 g 2.2 g
11	水	**◇ 季節の給食 【１１月】 ～鮭の日（１１/１１）～ ◇** 牛乳 **◇鮭のちゃんちゃん焼き(銀鮭＆野菜ソテー)** 具だくさんけんちん汁 **◇新米食べ比べ【北海道 ゆめぴりか】** 本日、11月11日は「鮭の日」です。鮭を漢字で書いた時のつくり(右の部分)「圭」を分解すると、「十」「一」「十」「一」になることから 由来しています。	銀鮭, 豆腐, 油揚げ	牛乳	精白米, 砂糖, さといも, こんにゃく	バター, 油, ごま油	人参	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, えのき, ごぼう, 大根, ねぎ	541 kcal 24.0 g 18.8 g 2.4 g
12	木	牛乳 ポテトドッグ リボンパスタのミートソース 野菜ピクルス	大豆ミート, 豚肉	牛乳	リボンパスタ, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, かたくり粉, 上白糖	オリーブ油, 油	人参, トマト(缶詰)	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, 大根, きゅうり	647 kcal 24.9 g 18.0 g 2.7 g
13	金	牛乳 **◇ジャンボ揚げぎょうざ** ワンタンスープ **◇新米食べ比べ【青森県 青天の霹靂】** 中華ナムル お待たせしました！みなさんからリクエストの多かった人気メニューが登場！	豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ	精白米, ぎょうざの皮, 小麦粉, 砂糖, ウエーブワンタン	ごま油, 油	にら, 人参, 小松菜	にんにく, しょうが, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ, もやし, きゅうり, たけのこ, えのき	563 kcal 19.8 g 17.8 g 2.4 g
16	月	**◇ 日本全国 味めぐり給食 ◇ 【長崎県メニュー】** 牛乳 ゆかりだいこん **◇長崎ちゃんぽん** **◇カステラ風カップケーキ**	豚肉, いか, 蒸しかまぼこ, たまご	牛乳	冷凍ちゃんぽん麺, 小麦粉, 上白糖, はちみつ, 白ざら糖	ラード, ごま油, 油	人参	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, ねぎ, きくらげ, コーン, 大根	574 kcal 21.0 g 19.3 g 2.3 g
17	火	牛乳 肉豆腐 くだもの　柿 **◇新米食べ比べ【宮城県 ひとめぼれ】** ほうれん草のごま和え	豚肉, 焼き豆腐	牛乳	精白米, しらたき, 仙台麩, 砂糖	油, ごま	ほうれんそう, 人参	しょうが, 玉ねぎ, えのき, ねぎ, もやし, 柿	584 kcal 23.2 g 19.5 g 2.0 g

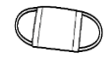
2026年度　１１月　献立表

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18	水	野菜ジュース(白ぶどう＆ほうれん草)　**◇新米食べ比べ【佐賀県 夢しずく】** **◇デミグラスハンバーグ**　キャベツとコーンのサラダ ソパ・デ・アホ(スペインのにんにくスープ) 合計700個のハンバーグを 心を込めて作ります♪	押し豆腐, 大豆ミート, 豚肉, ベーコン, たまご		精白米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも, 仙台麩	油, オリーブ油	人参, パセリ	野菜ジュース, 玉ねぎ, マッシュルーム, 白菜, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン, にんにく, セロリ	569 kcal 21.1 g 13.6 g 2.6 g
19	木	牛乳　**◇新米食べ比べ【福井県 いちほまれ】** タラの中華甘酢あんかけ　中華わかめサラダ ビーフンスープ	助宗たら, 豆腐	牛乳, わかめ	精白米, かたくり粉, 小麦粉, 砂糖, ビーフン	油, ごま油	人参	玉ねぎ, もやし, きゅうり, たけのこ, えのき, 白菜, ねぎ	580 kcal 22.8 g 13.8 g 2.5 g
20	金	**◇ 季節の給食 【１１月】 ～長野県りんごの日（１１/２２）～ ◇** 牛乳　こんこんカレーライス コールスロー **◇赤青りんごの食べ比べ(高徳(赤)＆シナノゴールド(青))** 皮つきで提供します♪	鶏肉, ひよこ豆	牛乳	精白米, おおむぎ, じゃがいも, さつまいも, さといも, 小麦粉, 砂糖, はちみつ	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, れんこん, 大根, りんご, 白菜, キャベツ, コーン, レモン	652 kcal 18.6 g 22.3 g 2.2 g
23	月	勤労感謝の日							
24	火	**◇ 季節の給食 【１１月】 ～いい日本食の日（１１/２４）～ ◇** 牛乳 **◇太刀魚のバター醤油焼き**　**◇新米食べ比べ【新潟県 新之助】** **◇きりたんぽ汁**　**◇ひじきと大豆の煮物** 来週、11月24日は 語呂合わせで「11(いい) 24(にほんしょく)の日」です。素材の味やだしの味が味わえる 日本食ならではのメニューを作ります！	たちうお, 油揚げ, 大豆, 鶏肉, 焼き豆腐	牛乳, ひじき	精白米, こんにゃく, 砂糖, 冷凍きりたんぽ	バター, 油	人参, せり	しょうが, にんにく, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, もやし, 白菜, まいたけ, ねぎ	603 kcal 24.3 g 22.8 g 2.4 g
25	水	牛乳　焼き豚チャーハン キャラメルポテト　お星さまの中華スープ	焼き豚, 豆腐	牛乳	精白米, おおむぎ, さつまいも, グラニュー糖, 砂糖, かたくり粉, 星型トッポギ	油, ごま油, バター	人参, 小松菜	しょうが, 干し椎茸, ねぎ, 大根, えのき, 白菜	652 kcal 18.6 g 22.1 g 2.5 g
26	木	牛乳　**◇スイートポテトースト** ツナとお豆のサラダ　ＡＢＣスープ くだもの　菊花みかん 秋の新感覚トースト！おたのしみに！	ひよこ豆, ツナ	牛乳, 生クリーム	食パン, さつまいも, 上白糖, グラニュー糖, 砂糖, じゃがいも, ＡＢＣマカロニ	バター, 油, ごま, オリーブ油	人参	白菜, キャベツ, 大根, 玉ねぎ, コーン, みかん	524 kcal 16.9 g 18.7 g 1.7 g
27	金	ジョア(ブルーベリー味)　ガーリックライス こんにゃくサラダ　白いんげん豆のシチュー	ベーコン, 鶏肉, いんげんペースト	ジョア(ブルーベリー), 牛乳, 生クリーム	精白米, おおむぎ, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 米粉	油, オリーブ油, ごま油, ごま	人参, パセリ	にんにく, 白菜, きゅうり, 玉ねぎ, かぶ	594 kcal 19.9 g 16.4 g 2.7 g
30	月	牛乳　ねぎ塩豚丼 **◇中華春巻き**　かぶの塩昆布和え 合計700個の春巻きを 心を込めて包みます♪	豚肉, 緑豆はるさめ	牛乳, 塩昆布	精白米, おおむぎ, しらたき, 砂糖, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉	ごま油, 油	人参	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, もやし, キャベツ, レモン, たけのこ, 干し椎茸, 大根, かぶ, きゅうり	617 kcal 20.5 g 24.2 g 2.8 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28日 ～ 10月26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
野菜類↓		玉ねぎ	北海道	肉類↓		果物類↓	
えのき	長野県	とうがん	★町田市	鶏肉	福島県(伊達鶏)	柿	奈良県
エリンギ	長野県	トマト	岩手県		鹿児島県(薩摩いも鶏)	みかん	佐賀県
かぶ	東京都	にら	茨城県		四国(阿波尾鶏)	りんご	青森県(早生ふじ)
かぼちゃ	北海道	にんじん	北海道	豚肉	群馬県、神奈川県		山形県(紅玉)
キャベツ	群馬県	にんにく	青森県		東京都(東京X豚)		岩手県(つがる)
きゅうり	群馬県	ねぎ	青森県	米類↓		レモン果汁	愛媛県
ごぼう	青森県	白菜	長野県	おおむぎ	富山県、福井県	魚介類↓	
小松菜	茨城県、東京都 神奈川県	ほうれん草	東京都	精白米	北海道(ななつぼし)	油かれい	アメリカ
		もやし	栃木県		青森県(青天の霹靂)	いか	ペルー
さつまいも	千葉県	れんこん	茨城県		山形県(雪若丸)	銀鮭	国産またはチリ
さといも	埼玉県	その他↓			宮城県(ひとめぼれ)	さんま	台湾
じゃがいも	北海道	たまご	栃木県		福井県(いちほまれ)	しいら	韓国他
しょうが	高知県	トマトピューレ	★町田市		青森県、熊本県	ししゃも	ノルウェー
大根	北海道、青森県	白菜キムチ	東京都		佐賀県	しらす	国産
	茨城県	ゆずはちみつゼリー	★町田市			助宗たら	アメリカまたはロシア