

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	ひとく一口メモ
1金	古代米ごはん	まっくうのり さばのごま焼き ひじきと大豆の煮物 きのこ山菜のスープ	さば、油あげ、大豆、とり肉、豆腐	牛乳、のり、ひじき	米、黒米、赤米、砂糖、でんぷん	ごま、油	573 kcal 28.8 g 20.0 g 2.0 g	<p>1日 縄文時代献立 10月1日から11月30日は、「東京文化財ウィーク」です。町田市では縄文時代の土器や土偶が発掘されており、その一部が「町田市考古資料室」(下小山田町)に展示されています。皆さんに縄文時代の興味をもってもらえるように、縄文時代の食文化をイメージした給食を作ります。</p>
5火	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ	チキングリルがっかにソース 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げのクリーム煮	花かつお、とり肉、ちくわ、ベーコン、生あげ	牛乳、芽ひじき、ちりめんじゃこ、生クリーム	米、砂糖、はちみつ、はるさめ、さつまいも、小麦粉	油、ごま、ごま油、バター	732 kcal 31.8 g 31.5 g 2.3 g	
6水	ごはん	いわしの梅煮 おかか和え なめこのみそ汁	いわし、かつお節、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し	米、砂糖	人参、小松菜	549 kcal 26.6 g 16.9 g 2.2 g	
7木	米粉パン	ハンバーグ きのこソースがけ ジャキジャキポテトサラダ コーンポタージュ	豚肉	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	米粉パン、パン粉、砂糖、でんぷん、じゃがいも、米粉	油	521 kcal 20.7 g 22.4 g 3.0 g	
8金	タコライス風混ぜごはん	マゼドアンサラダ 洋風スープ	豚肉、ベーコン	牛乳、アイスチーズ8mm	米、じゃがいも、砂糖	油、マゼドアン調味料	527 kcal 20.0 g 20.2 g 2.9 g	
12火	コーン茶飯	おでん(※うすら卵なし) 白菜のゆず和え 果物(みかん1個)	さつま揚げ、焼きちくわ、がんもどき、はんぺん	牛乳、昆布	米、砂糖、里いも	人参	481 kcal 18.2 g 11.0 g 2.9 g	
13水	ごはん ごま塩	さわらの西京焼き ボン酢和え すまし汁(豆腐・わかめ)	さわら、西京みそ、白みそ、とり肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷん	人参、小ねぎ	523 kcal 26.0 g 15.4 g 2.6 g	
14木	パンフキンパン	秋の恵みシチュー ひじきと野菜のサラダ フランドーゼリー	ベーコン、とり肉	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、ひじき	パンフキンパン、さつまいも、小麦粉、砂糖、う・フランスゼリー	油、バター	635 kcal 22.0 g 26.2 g 2.6 g	
15金	ごはん	スンドップ いかの塩こうじ焼き 華風漬け	豚肉、赤みそ、豆腐、いか	牛乳、煮干し	米、砂糖	油、ごま油、ごま	568 kcal 28.6 g 19.3 g 2.8 g	
18月	トマトハヤシライス	ハニーマスタードサラダ りんご(ぐんま名月)	豚肉	牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、はちみつ	バター、油、オリーブ油	602 kcal 18.8 g 20.3 g 2.2 g	
19火	玄米入り菜めし	ツナとわかめの卵焼き ごま和え のっぺい汁	ツナ、油漬たまご、豚肉、油あげ	牛乳、わかめ	米、玄米、砂糖、里いも、でんぷん	油、ごま	524 kcal 21.8 g 18.9 g 2.7 g	
20水	ごはん	家常豆腐 ハンサンスー りんご(高徳)	豚肉、赤みそ、生あげ	牛乳	米、砂糖、でんぷん、はるさめ	油、ごま油、ごま	571 kcal 21.2 g 19.7 g 1.4 g	
21木	きのこの和風スパゲッティ	コールスロー 米粉のさつまいも蒸しパン	ベーコン	牛乳、のり、調理用牛乳	スパゲッティ、米粉、砂糖、さつまいも	油、バター	581 kcal 18.4 g 19.3 g 2.4 g	
22金	ごはん のりの佃煮(佃包装)	メルルーサのバーベキューソース おかか和え 豚汁	メルルーサ、かつお節、豚肉、油あげ、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、のり	米、でんぷん、砂糖、じゃがいも	油	584 kcal 28.4 g 17.5 g 2.7 g	
25月	里いもごはん	秋鮭の塩麹焼き いそか和え 沢煮焼	とり肉、さげ、豚肉、油あげ	牛乳、のり	米、里いも、砂糖	油	510 kcal 26.0 g 15.4 g 2.8 g	
26火	ごはん	塩肉じゃが 焼きししゃも おかか昆布和え	豚肉、かつお節	牛乳、ししゃも、塩昆布	米、砂糖、じゃがいも	油、バター、ごま	518 kcal 20.9 g 15.6 g 1.9 g	
27水	じゃこ高菜チャーハン	シュガービーンズ ワントンスープ	大豆、豚肉	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき	米、砂糖、ワントンの皮	油、ごま油、ごま	524 kcal 24.4 g 15.9 g 2.7 g	
28木	きなこあげパン	こんにゃくサラダ ABCパスタスープ	きなこ、ベーコン、豚肉	牛乳	ミルクパン、砂糖、マカロニ	油、ごま、オリーブ油	565 kcal 22.2 g 22.5 g 1.9 g	
29金	マーボー丼	中華風わかめサラダ 果物(由良の早生みかん)	豚肉、赤みそ、豆腐	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷん	油、ごま油、ごま	538 kcal 20.4 g 16.5 g 2.1 g	

*献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標 感謝の気持ちをもって食べよう
栄養目標 肉・魚・たまごは血や筋肉のもと
たんぱく質がじょうぶな体を作る

11月23日は勤労感謝の日です。日頃から感謝の気持ちをもって食事ができるように心がけましょう。



学校給食用食材の産地 (9/25~10/25)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり	群馬	もやし	栃木	れんこん	茨城
えのきたけ	長野	セロリ	長野	長ねぎ	青森・秋田
白菜	長野	大根	北海道	じゃがいも	北海道
キャベツ	群馬	人参	北海道	にんにく	青森
大根	北海道	小松菜	神奈川	ほうれん草	東京
小ねぎ	福岡	しょうが	高知	いんげん	福島・岩手
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	ごぼう	青森
巨峰	山梨	さつまいも	千葉		
りんご(ふじ)	青森	柿	和歌山		
肉		牛乳		米	
とり肉	岩手	飲用牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川	タカナシ乳業	神奈川		
東京X	東京	集乳エリア	千葉		
魚		介類		豆	
国産米	埼玉	あきたごまち(新米)	秋田	大豆	長崎
鮭	北海道	さば	ノルウェー	豆あじ	長崎
さわら	韓国	ほっけ	ロシア・アメリカ		

*学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。