



11月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
4火		古代米ご飯・まっくうのり まさご揚げ えのきサラダ ごまだれ汁	牛乳、のり、豆腐、鶏肉、 ひじき、豚肉、油揚げ、みそ	米、赤米、黒米、砂糖、 でん粉、米油、じゃが芋、 ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、 えのきたけ、梅肉、ごぼう、 大根、長ねぎ	662 kcal 26.3 g 26.4 g 2.2 g
5水		ご飯 ぶりの照り焼き ごま和え 秋野菜のみそ汁	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ	米、砂糖、米油、ごま、 さつま芋	もやし、小松菜、人参、 玉ねぎ、しめじ、れんこん、 長ねぎ	654 kcal 28.9 g 21.8 g 2.6 g
6木		みそラーメン ゆでたまごの甘辛煮 大根サラダ	牛乳、豚肉、みそ、たまご	中華めん、ごま油、ごま、 砂糖、米サラダ油	長ねぎ、もやし、キャベツ、 とうもろこし、人参、にら、大根、 しょうが、にんにく、きゅうり	536 kcal 25.7 g 24.0 g 3.4 g
7金		麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ 青菜の昆布和え 呉汁	牛乳、焼き竹輪、青のり、 塩昆布、豚肉、豆腐、大豆、 みそ	米、米粒麦、米粉、米油、 じゃが芋	小松菜、キャベツ、人参、 玉ねぎ、長ねぎ	655 kcal 28.6 g 18.8 g 2.5 g
10月		ご飯 魚の西京焼き 煮びたし なめこのみそ汁	牛乳、たら、西京みそ、 生揚げ、油揚げ、豆腐、みそ	米、米油、砂糖	白菜、小松菜、大根、人参、 なめこ、長ねぎ	573 kcal 30.0 g 15.1 g 2.5 g
11火		セサミトースト チキンピーンズ ゼリーポンチ	牛乳、鶏肉、大豆	パン、バター、砂糖、ごま、 米油、じゃが芋、米粉、 ぶどうゼリー	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 みかん（缶）、 ラ・フランス（缶）	626 kcal 20.5 g 21.4 g 2.4 g
12水		麦ご飯 鶏すき焼き風煮物 さつまいもスティック揚げ おひたし	牛乳、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、米油、しらたき、 砂糖、さつま芋	人参、白菜、長ねぎ、もやし、 小松菜	665 kcal 24.0 g 21.1 g 1.5 g
13木		スパゲッティクリームソース コロコロサラダ 果物（りんご）	牛乳、鶏肉、いか、豆乳、 いんげんまめ	スパゲッティ、オリーブ油、 米油、米粉、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 小松菜、大根、枝豆、きゅうり、 とうもろこし、りんご	598 kcal 25.8 g 19.7 g 1.6 g
14金		秋の香りご飯 いかのソイネーズ焼き ゆかり和え かぶと白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、 かまぼこ、豆腐、みそ、 わかめ	米、米油、さつま芋、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	しめじ、さいいんげん、 キャベツ、人参、きゅうり、 かぶ、白菜	568 kcal 29.1 g 18.4 g 3.1 g
17月		わかめご飯 ほっけの香味焼き みそドレサラダ 吉野汁	牛乳、わかめ、ほっけ、 みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、ごま油、じゃが芋、砂糖、 米油、白いりごま、でん粉	にんにく、キャベツ、 とうもろこし、人参、大根、 長ねぎ	667 kcal 30.1 g 21.8 g 2.5 g
18火	乳酸菌飲料	エクレアパン コールスローサラダ マカロニのクリーム煮	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ	パン、ミルクチョコレート、 米油、砂糖、マカロニ、米粉	キャベツ、人参、きゅうり、 とうもろこし、レモン、 玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜	601 kcal 18.1 g 15.3 g 2.6 g
19水		里芋ご飯 ししゃもの紅葉揚げ 切り干し大根のサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、油揚げ、ししゃも、 みそ、わかめ	米、米粒麦、里芋、砂糖、 小麦粉、米油、ごま油、 じゃが芋	人参、グリーンピース、切り干し大根、 きゅうり、もやし、小松菜、大根、 玉ねぎ、長ねぎ	667 kcal 29.5 g 23.0 g 3.0 g
20木		コーンピラフ ポテトグラタン きのこのミネストローネ 果物（みかん）	牛乳、なると、鶏肉、 いんげんまめ、豆乳、 チーズ、豚肉	米、米油、じゃが芋、米粉、 砂糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 青ピーマン、かぶ、しめじ、セロリ、 マッシュルーム、キャベツ、みかん	612 kcal 23.8 g 14.7 g 3.0 g
21金		いかとまいたけのぼら天丼 のり酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、いか、のり、豆腐、 わかめ、油揚げ、みそ	米、米粉、でん粉、米油、砂糖	まいたけ、小松菜、もやし、 人参、玉ねぎ、えのきたけ	604 kcal 26.5 g 20.2 g 2.6 g
22土		おたのしみカレーライス 元気サラダ 町田産ゆずゼリー	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 かつおぶし、昆布	米、米粒麦、米油、 じゃが芋、米粉、砂糖、 町田産ゆずゼリー	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、 トマト、きゅうり、とうもろこし	621 kcal 20.7 g 12.7 g 2.6 g
26水	のむヨーグルト	ビビンバ ワンタンスープ りんごジュレ	のむヨーグルト、豚肉、鶏肉、 アガー	米、米粒麦、ごま油、砂糖、 ウェーブワンタン	たけのこ、小松菜、もやし、 人参、白菜、長ねぎ、チンゲン菜	570 kcal 20.0 g 9.3 g 2.4 g
27木		ほうとう 野菜の甘酢漬け 若草だんご	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 豆腐、きな粉	ほうとう、砂糖、白玉粉、 上新粉	人参、ごぼう、白菜、 かぼちゃ、長ねぎ、大根、 きゅうり、よもぎ	669 kcal 26.6 g 16.2 g 2.9 g
28金		コロコロ根菜ガッパオライス こまツナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	米、米油、さつま芋、でん粉、 オリーブ油、砂糖、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、れんこん、 赤パプリカ、黄パプリカ、枝豆、 人参、キャベツ、小松菜、レモン	648 kcal 25.1 g 17.7 g 1.0 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

◎ 10月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

野菜	品目	産地	野菜	品目	産地	野菜 果物	品目	産地	野菜 果物	品目	産地	魚介	品目	産地
	玉ねぎ	北海道		きゅうり	福島		にんにく	香森		りんご	香森		ししゃも	ノルウェー
	人参	北海道		セロリ	長野		じゃがいも	北海道		みかん	和歌山		さんま	北海道
	もやし	栃木		ねぎ	香森		さつま芋	千葉		たまご	埼玉		ほっけ	ロシア・アメリカ
	キャベツ	群馬		白菜	長野		里芋	埼玉		鶏肉	岩手		精白米	福島・秋田
	にら	茨城		チンゲン菜	静岡		しめじ	長野		豚肉	群馬・神奈川		もち米	新潟
	大根	北海道		小松菜	東京		えのき	長野		赤魚	大西洋		牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	ピーマン	茨城		ごぼう	香森		マッシュルーム	長野		真鯛	愛媛			
	赤パプリカ	北海道		しょうが	高知		柿	和歌山		いか	ベルー			