



12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
1月		ツナマヨネーズトースト 鶏肉のポトフ フルーツポンチ	牛乳、ツナ、鶏肉	パン、ノンエッグマヨネーズ、米油、じゃが芋、砂糖	とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、セロリ、キャベツ、小松菜、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）	665 kcal 23.9 g 29.8 g 2.6 g
2火		こぎつねご飯 さばのごまみそ焼き からし和え あらはんぺん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、みそ、わかめ、あらはんぺん	米、麦、米油、砂糖、ごま	ごぼう、人参、干しいたけ、グリーンピース、もやし、小松菜、大根	613 kcal 31.1 g 22.7 g 3.0 g
3水		ターメリックライス ドライカレー イタリアンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ	米、米油、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、青ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく	582 kcal 20.4 g 17.0 g 2.0 g
4木		ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 具だくさんみそ汁 果物（紅マドンナ）	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、里芋	えのきたけ、玉ねぎ、大根、人参、小松菜、紅マドンナ	578 kcal 25.6 g 13.8 g 2.1 g
5金		ウインナーピラフ ビーンズサラダ 鶏だんごスープ	牛乳、ウインナー、大豆、ひよこ豆、鶏肉、豆腐	米、米油、砂糖	玉ねぎ、とうもろこし、青ピーマン、マッシュルーム、人参、きゅうり、とうもろこし、かぶ、小松菜	569 kcal 21.4 g 21.4 g 2.6 g
8月		けんちんうどん さつま芋の天ぷら ごまみそ和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	ごま油、こんにゃく、里芋、うどん、さつま芋、小麦粉、米油、砂糖、ごま	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜、しめじ、さやいんげん	638 kcal 23.9 g 22.5 g 2.3 g
9火		ご飯 がめ煮 ししゃものいそマヨ焼き 梅おかか和え	牛乳、鶏肉、うずら卵、ししゃも、青のり、かつおぶし	米、米油、こんにゃく、里芋、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、ごぼう、人参、れんこん、さやいんげん、もやし、白菜、きゅうり、梅肉	665 kcal 30.7 g 21.3 g 2.1 g
10水		まち☆ベジリゾット 白身魚のフライ カリカリえのきサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、いんげんまめ、メルルーサ	米、米油、米粉、米粉パン粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ	616 kcal 25.8 g 22.6 g 2.3 g
11木		麦ご飯 肉豆腐 おひたし 果物（はれひめ）	牛乳、豚肉、豆腐	米、米粒麦、米油、こんにゃく、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、小松菜、はれひめ	596 kcal 26.9 g 15.0 g 1.4 g
12金	のむヨーグルト	チリビーンズライス 野菜ピクルス スイートポテト	のむヨーグルト、大豆ミート、大豆、チーズ、豆乳	米、じゃが芋、米粉、米油、砂糖、さつま芋、マーガリン、水あめ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトジュース、大根、きゅうり	684 kcal 18.1 g 9.5 g 1.8 g
15月		わかめご飯 鮭の塩焼き 野菜の昆布和え のっぺい汁	牛乳、わかめ、鮭、塩昆布、豚肉、豆腐、油揚げ	米、米油、こんにゃく、里芋、でん粉	小松菜、キャベツ、人参、大根、長ねぎ	570 kcal 31.0 g 14.4 g 1.8 g
16火		セルフおにぎり 竹輪のツナマヨ焼き たくあんサラダ たまご入りみそ汁	牛乳、竹輪、ツナ、かつおぶし、たまご、豆腐、油揚げ、みそ	米、ノンエッグマヨネーズ	大根、きゅうり、人参、たくあん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜	638 kcal 25.4 g 22.7 g 3.4 g
17水		冬野菜丼 元氣サラダ	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、かつおぶし、昆布	米、米油、砂糖、でん粉	しょうが、白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	562 kcal 19.9 g 15.3 g 1.7 g
18木		チャンポン 花しゅうまい 果物（みかん）	牛乳、豚肉、なると、いか、鶏肉、豆腐	米油、中華めん、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮	人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、しょうが、みかん	546 kcal 26.1 g 18.3 g 2.4 g
19金	セレクト給食	【選ぶ飲み物】 乳酸菌飲料 アップル&キャロットジュース 【みんな同じメニュー】 丸パン クリスピーチキン コールスローサラダ ABCマカロニ入り 豆乳クリームシチュー	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、きゅうり、福島	パン、米粉、コーンフレーク、米油、砂糖、じゃが芋、ABCマカロニ	アップル&キャロットジュース、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、小松菜	676 kcal 25.2 g 19.6 g 2.5 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。

◎ 11月の給食で使用する主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
キャベツ	長野・町田	セロリ	静岡	さつまいも	千葉	小松菜	町田	ししゃも	ノルウェー
大根	青森・町田	れんこん	茨城	里芋	埼玉	りんご	青森	いか	ペルー
ねぎ	青森・町田	にら	栃木	えのき	長野	みかん	愛媛	米	精白米
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森	しめじ	長野	たまご	埼玉	鶏肉	岩手
人参	北海道	きゅうり	福島	なめこ	長野	肉	岩手	豚肉	群馬・神奈川
ごぼう	青森	白菜	茨城	マッシュルーム	長野	卵	岩手	ぶり	長崎
しょうが	高知	じゃがいも	北海道	まいたけ	東京	魚介	岩手	たら	アラスカ
もやし	群馬	赤パプリカ	北海道	チンゲン菜	町田			ほっけ	ロシア・アムル
ピーマン	茨城	黄パプリカ	北海道	かぶ	町田				