



# 11月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	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金	古代米ご飯・まっくらのり ますの塩こうじ焼き わかめ入りサラダ ごまだれ汁	牛乳、味付けのり、 ます、わかめ、豚肉、 油揚げ、みそ	米、赤米、黒米、 米油、砂糖、じゃが芋、 ごま	もやし、人参、キャベツ、 ごぼう、大根、長ねぎ	608 kcal 32.4 g 20.7 g 2.0 g
5火	磯おこわ あじフライ 具だくさんみそ汁	牛乳、ひじき、鶏肉、 大豆、油揚げ、あじ、 みそ、わかめ	米、もち米、しらたき、 砂糖、でん粉、 米粉パン粉、米油、里芋	人参、きぬさや、小松菜、 大根、玉ねぎ、長ねぎ	586 kcal 27.3 g 20.4 g 2.6 g
6水	甘辛豚丼 かぶの甘酢漬け 白菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 油揚げ、かまぼこ	米、麦、米油、 はちみつ、砂糖、ごま、 ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、 もやし、長ねぎ、かぶ、 白菜、しめじ	590 kcal 28.0 g 14.3 g 2.6 g
7木	コッペパン チリコンカン オリーブドレサラダ さつま芋のポトフ	牛乳、豚肉、大豆、 いんげんまめ、鶏肉、 ベーコン	パン、米油、砂糖、 米粉、オリーブ油、 さつま芋	にんにく、人参、玉ねぎ、 青ピーマン、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 レモン、ほうれん草	640 kcal 28.0 g 22.9 g 3.3 g
8金	ご飯 魚のごまみそ焼き からし和え のっぺい汁	牛乳、たら、みそ、 豚肉、生揚げ	米、砂糖、ごま、 米油、こんにやく、 里芋、でん粉	もやし、人参、小松菜、 大根、長ねぎ	598 kcal 29.6 g 15.8 g 2.2 g
11月	ビビンバ トックスープ りんごジュレ	牛乳、豚肉、鶏肉、 アガー	米、麦、ごま油、 砂糖、トック	たけのこ、小松菜、 もやし、人参、大根、 玉ねぎ、長ねぎ、 りんごジュース	602 kcal 20.2 g 16.5 g 2.1 g
12火	みそラーメン さつまいもスティック揚げ 青菜の昆布和え	牛乳、豚肉、みそ、 塩昆布	中華めん、ごま油、 ごま、さつま芋、米油	長ねぎ、もやし、 たけのこ、とうもろこし、 人参、にら、しょうが、 にんにく、小松菜、 キャベツ	575 kcal 19.4 g 23.7 g 3.1 g
13水	ご飯 いかのしょうが焼き ひじきのサラダ おけんちゃ	牛乳、いか、ひじき、 かつおぶし、豆腐、 たらすりみ、みそ	米、ごま油、米油、砂糖、 里芋、でん粉	キャベツ、人参、 きゅうり、枝豆、大根、 干ししいたけ、ごぼう、 しょうが、長ねぎ	582 kcal 26.2 g 14.1 g 2.3 g
14木	ターメリックライス 豆乳クリームソースかけ 元気サラダ	牛乳、鶏肉、いか、 豆乳、いんげんまめ、 かつおぶし、昆布	米、米油、米粉、砂糖	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	581 kcal 23.9 g 15.3 g 1.6 g
15金	ご飯 ししやもの紅葉揚げ 野菜のごま酢和え 沢煮椀	牛乳、ししやも、 豚肉、油揚げ	米、小麦粉、米油、 砂糖、ごま	人参、小松菜、もやし、 とうもろこし、大根、 干ししいたけ、長ねぎ	655 kcal 30.3 g 23.8 g 2.6 g

日・曜	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
18月	ポークカレーライス 手作り福神漬け キャベツとかまぼこのソテー	牛乳、豚肉、 いんげんまめ、かまぼこ	米、麦、米油、 じゃが芋、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、 りんご、セロリ、玉ねぎ、 人参、トマト、大根、 れんこん、キャベツ、 えのきたけ、青ピーマン	604 kcal 22.2 g 13.7 g 3.4 g
19火	ガーリックトースト ジャーマンポテト ABCマカロニスープ 果物（みかん）	牛乳、チーズ、 ウィンナー、ベーコン、 豚肉	パン、バター、米油、 じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 ABCマカロニ	にんにく、玉ねぎ、 さやいんげん、パセリ、 人参、キャベツ、 小松菜、みかん	549 kcal 18.7 g 27.0 g 2.3 g
20水	ご飯 鯛のマヨみそ焼き 白菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、たい、白みそ、 かつおぶし、豆腐、 わかめ、油揚げ、みそ	米、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、もやし、 白菜、大根、長ねぎ	609 kcal 28.2 g 19.3 g 2.0 g
21木	家常豆腐丼 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、 みそ、生揚げ	米、麦、米油、砂糖、 でん粉、ごま油、春雨、 ごま	にんにく、しょうが、人参、 干ししいたけ、長ねぎ、 チンゲン菜、キャベツ、 もやし、みかん（缶）、 パイナップル（缶）、 ラ・フランス（缶）	689 kcal 25.3 g 22.0 g 2.1 g
22金	ご飯 ほっけの塩焼き 磯香和え 秋野菜のみそ汁	牛乳、ほっけ、のり、 油揚げ、みそ	米、米油、さつま芋	小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	578 kcal 26.1 g 14.9 g 2.4 g
25月	ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め えのきサラダ 呉汁	牛乳、豚肉、大豆、 みそ、わかめ	米、米油、砂糖、 こんにやく、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、 人参、えのきたけ、梅肉、 長ねぎ	603 kcal 27.2 g 16.3 g 2.5 g
26火	コッペパン フィッシュフライ コールスローサラダ カレースープ	牛乳、メルルーサ、 鶏肉、大豆、 いんげんまめ	パン、米粉、米粉パン粉、 米油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、 きゅうり、とうもろこし、 玉ねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、 セロリ、トマト	612 kcal 28.1 g 22.7 g 4.1 g
27水	かぼちゃのクリームスパゲッティ ほうれん草とベーコンの ガーリックバター炒め 果物（りんご）	のむヨーグルト、鶏肉、 豆乳、生クリーム、 ベーコン	スパゲッティ、 オリーブ油、 米油、米粉、バター	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、 かぼちゃ、ほうれん草、 もやし、にんにく、りんご	592 kcal 20.9 g 11.0 g 1.3 g
28木	三色ピラフ ビーンズサラダ おだんごスープ	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐	米、米油、砂糖、 じゃが芋	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、 青ピーマン、きゅうり、 枝豆	568 kcal 24.7 g 17.4 g 2.4 g
29金	ひじきの甘辛ふりかけご飯 チキングリルガーリックハニースソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳、ひじき、 かつおぶし、鶏肉、 焼き竹輪、豚肉、 生揚げ、豆乳	米、米油、砂糖、 はちみつ、春雨、ごま、 さつま芋、米粉	にんにく、玉ねぎ、 りんご、赤パプリカ、 黄パプリカ、もやし、 小松菜、人参、しめじ、 白菜	661 kcal 31.5 g 19.9 g 2.4 g

FC町田ゼルビア応援献立



※太字は6年生の朝食レシピコンテストより、給食用に少しアレンジした献立です。  
※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。

