



2025年度

11月の予定献立



給食目標「感謝の気持ちをもって食べよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
4 火	わかめごはん 鶏肉の塩こうじ焼き コーンのおひたし きらきら星のけんちん汁	○	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく もやし きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	531 kcal 24.9 g 17.0 g 2.2 g	4～13日 「音楽会給食」 14日・15日は音楽会です。そこで、各学年の曲からヒントをもらって給食を作ります。 4日：すぎな学級 5日：5年生 6日：1年生
5 水	ターメリックライス 海の魚のクリームソースかけ わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく ます わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし	510 kcal 21.7 g 14.6 g 1.2 g	10日：3年生 11日：2年生 12日：4年生 13日：6年生
6 木	ごはん みんな輪になるハンバーグ 野菜ソテー 白菜とわかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ベーコン わかめ みそ	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい ねぎ	527 kcal 21.3 g 17.5 g 2.4 g	どんな料理になるのか楽しみにしててください。
7 金	ごはん じゃがいものみそそぼろ煮 いりこと大豆のごまがらめ 果物（りんご）	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ だいず いりこ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ りんご	584 kcal 25.3 g 16.5 g 1.9 g	7日 「いい歯の日給食」 11月8日は、いい歯の日です。そこで、7日はいい歯の日給食です。かみかみメニューとして、いりこと大豆のごまがらめを作る予定です。大豆は油でカリカリに揚げ、いりこはオープンで焼きます。最後に甘辛いたれとごまをからめます。いい歯でよくかんで食べましょう。
10 月	肉うどん 白い花咲く米粉の蒸しパン みそドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ こおりとうふ	あぶら うどん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	538 kcal 21.4 g 26.8 g 2.3 g	
11 火	ごはん 元気勇気スタミナ焼き チクタクチクたくあんあえ のっぺい汁	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまあげ	こめ ごまあぶら あぶら さといも こんにゃく かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん ごぼう だいこん しめじ	505 kcal 22.6 g 15.8 g 1.9 g	
12 水	ガーリックライス シータのトマトシチュー おばあちゃんの畑のサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ とうもろこし きゅうり	543 kcal 20.7 g 16.0 g 1.9 g	
13 木	菜めし 山形の芋煮 焼きししゃも のりごまあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ししゃも のり	こめ あぶら さといも こんにゃく かたくりこ さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ もやし えのきたけ こまつな	510 kcal 23.6 g 16.2 g 1.8 g	
14 金	鶏肉ときのこのピラフ 米粉の豆乳コーンシチュー スイートポテト	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ あぶら こめこ さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム とうもろこし はくさい パセリ	540 kcal 20.3 g 14.2 g 1.5 g	18日 「食育の日給食」 毎月19日は食育の日です。今月は秋の和食を紹介します。
18 火	まいたけごはん さばのみりん焼き じゃがいもとわかめのあえ物 かきたま汁	○	ぎゅうにゅう とりにく さば わかめ ツナ とうふ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	にんじん まいたけ グリーンピース しょうが もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	539 kcal 27.0 g 18.4 g 2.6 g	●まいたけごはん ●さばのみりん焼き

日	献立名	牛乳	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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
19 水	こめ 米粉のきのこカレーライス あおだいず 青大豆とひじきのサラダ	にゅう りんさ ん	ジョア とりにく ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	518 kcal 19.9 g 9.3 g 2.2 g	21日 「和食の日給食」 11月24日はいい 日本食の語呂合わせ で和食の日です。和 食の季節感やだしを 味わえる給食です。
20 木	ごはん しほ豆腐 小松菜のオイスターソース炒め くだもの 果物（りんご）	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ にら もやし とうもろこし こまつな りんご	527 kcal 21.1 g 16.6 g 1.3 g	25日 「FC町田ゼルビア 援給食」 6月に続き第2弾で す。FC町田ゼルビ アの選手が実際にク ラブハウスで食べて いるメニューを給食 用にアレンジしまし た。選手と同じもの を食べて、元気な体 をつくりましょう。 そしてFC町田ゼル ビアをみんなで応援 しましょう。
21 金	もみじごはん ごもく たまご 五目卵焼き やさい 野菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん ねぎ	522 kcal 23.1 g 15.2 g 2.5 g	27日 「まっくう給食」 町田市では、縄文時 代の土器や土偶がた くさん発掘されてい ます。そのことを 知ってもらうため に、まっくう給食を 作ります。「まっく う」は、小山町で発 見された土偶をモデ ルにしたキャラク ターです。
25 火	コロコロ稷菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	○	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	こめ あぶら さつまいも かたくりこ オリーブオイル さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん あかパプリカ きパプリカ えだまめ にんじん キャベツ こまつな レモンじる	615 kcal 24.1 g 19.5 g 1.3 g	
26 水	ハッシュドポーク さつ豆サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ さつまいも あぶら さとう	しょうが マッシュルーム たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ	558 kcal 19.3 g 15.7 g 1.6 g	
27 木	こだい まいい 古代米入りごはん まっくうのり さばのねぎみそ焼き こまつな 小松菜のあえ物 こんさいじる 根菜汁	○	ぎゅうにゅう のり さば みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ くろまい あかまい さとう あぶら さつまいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん れんこん	547 kcal 24.1 g 16.5 g 2.1 g	
28 金	きなこトースト あきやさい 秋野菜のボトフ れんこんサラダ	○	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナー とりにく	コッペパン バター さとう あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー かぶ はくさい こまつな キャベツ もやし れんこん	566 kcal 20.1 g 24.2 g 2.5 g	

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。



給食で使用した主な生鮮食品等の産地（10月1日～10月24日）

野 菜	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
野 菜	野 菜	さつまいも	町田、茨城	しょうが	高知	さば	ノルウェー
		小松菜	東京、神奈川	にんにく	青森	ぶり	長崎
		ごぼう	青森	ねぎ	青森	助宗たら	アメリカ・ロシア
		人参	北海道	えのき	長野	さけ	北海道
		いんげん	福島	セロリ	長野	豆あじ	長崎
		白菜	長野	れんこん	茨城	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
		玉ねぎ	北海道	パセリ	茨城	鶏肉	岩手、宮崎
		じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城	米	山形、北海道、新潟
		キャベツ	長野、群馬	しめじ	長野	卵	栃木
		にら	茨城	エリンギ	長野	牛乳	全国
		もやし	栃木				
		きゅうり	福島、群馬				
		大根	北海道、茨城				
		かぶ	東京				