

# 2024年度 10月の献立

給食目標「好ききらいしないようにしましょう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎょうにゆう	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	こんだてメモ
1 火	高野豆腐のそぼろごはん こあじの唐揚げ 切り干し大根のサラダ 利休汁	○	ぎょうにゆう、とりにく、こうやどうふ、あじ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、ごぼう、だいこん	587 kcal 21.0 g 23.8 g 2.1 g	3日：  まち☆バジ 町田市では、町田産の野菜を使った加工品も作っています。 ツナたくごはんには、たくあんが入ります。このたくあんも町田産です。ゆずあえのゆず、冬瓜スープの冬瓜も町田産です。 町田の食材をたくさん使います。お楽しみに！
2 水	いも入りハヤシライス 野菜ソテー ぶどうゼリー	ジョア	ジョア、ぶたにく、ベーコン、かんでん	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	609 kcal 20.8 g 14.6 g 2.1 g	11日：  せかいの料理
3 木	ツナたくごはん ぶりの塩焼き 大根のゆずあえ 冬瓜スープ	○	ぎょうにゆう、ツナ、ぶり、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	しょうが、かぶ、だいこん、にんじん、ゆず、とうがん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	557 kcal 25.0 g 20.1 g 2.3 g	15日：  じゅうさんや 十三夜献立
4 金	丸パン・中華風そぼろ パリパリレンコンサラダ たまご入りコーンスープ	○	ぎょうにゆう、ぶたにく、こうやどうふ、たまご	パン、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、キャベツ、れんこん、えのきたけ、とうもろこし、チンゲンサイ	577 kcal 25.5 g 28.5 g 3.0 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
7 月	マーボー豆腐丼 わかめ入りサラダ 野菜スープ	○	ぎょうにゆう、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にら、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、レモン	571 kcal 23.6 g 19.3 g 2.6 g	~サウジアラビア~ ・チキンカブサ 「カブサ」とは、羊肉や鶏肉などを米と一緒に炊いたサウジアラビアの伝統料理です。給食では、鶏肉は別で焼き、ご飯の上に乗せて食べます。香辛料が入り、スパイス香るごはんです。
8 火	とりごぼうピラフ チーズ入りポテトオムレツ コンソメスープ	○	ぎょうにゆう、とりにく、ベーコン、チーズ、たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、むきえだまめ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	573 kcal 24.9 g 22.3 g 2.3 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
9 水	塩焼きそば 青のりフライドポテト フルーツポンチ	○	ぎょうにゆう、ぶたにく、あおのり	めん、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、みかん、りんご	545 kcal 18.1 g 24.3 g 1.4 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
10 木	ひじきふりかけごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のおひたし のっぺい汁	○	ぎょうにゆう、ひじき、しらすほし、さけ、みそ、ぶたにく、なまあげ	こめ、さとう、あぶら、さといも、こんにゃく、かたくりこ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	551 kcal 27.9 g 12.7 g 2.6 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
11 金	チキンカブサ（炊き込みご飯） カラフルサラダ まめまめスープ	○	ぎょうにゆう、とりにく、ベーコン、ぶたにく、きんときまめひよこまめ、レンズまめ	こめ、はちみつ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あかピーマン、きピーマン、セロリー、こまつな	555 kcal 24.8 g 15.8 g 2.3 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
15 火	ごはん 芋煮 いりごと大豆のごまがらめ 菊花みかん	○	ぎょうにゆう、ぶたにく、なまあげ、だいず	こめ、さといも、こんにゃく、かたくり、あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、みかん	551 kcal 24.1 g 15.3 g 1.4 g	15日は十三夜です。十五夜についてきれいな月が見られる白といわれています。「粟名月」や「豆名月」ともいわれています。
16 水	鮭ときのこのピラフ 米粉の豆乳コーンシチュー スイートポテト	○	ぎょうにゆう、さけ、とりにく、とうにゆう	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	551 kcal 19.9 g 13.4 g 1.5 g	

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
17 木	ごはん さばのみそだれ シャキシャキ梅サラダ 野菜とお麩の豆乳汁	○	ぎゅうにゅう, さば, のり, ぶたにく, みそ, とうにゅう	こめ, かたくりこ, さとう, あぶら, ぶ	しょうが, だいこん, にんじん, もやし, きゅうり, うめ, たまねぎ, しめじ, はくさい, こまつな	573 kcal 25.9 g 18.1 g 2.5 g	旬の食材 今月も旬の食材がたくさん登場します。
18 金	あんかけ丼 わかめともやしのサラダ さつまい	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, なまあげ, みそ	こめ, あぶら, さとう, こんにゃく, さつまいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, こまつな, とうもろこし, もやし, だいこん, ねぎ	560 kcal 20.6 g 17.8 g 2.1 g	○さつまいも 秋から冬が旬です。近年、品種改良が進んでおり、
21 月	ごはん 韓国風肉じゃが かぶときゅうりの華風づけ 豆かりんとう	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ひよこまめ	こめ, あぶら, こんにゃく, じゃがいも, さとう, かたくりこ	にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, きゅうり, かぶ	625 kcal 22.1 g 20.2 g 1.6 g	ほくほく系、ねっとり系など様々な味を楽しめます。給食では、シ
22 火	豚丼 チンゲン菜スープ くだもの(柿)	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ, ねぎ, もやし, しいたけ, かき	558 kcal 20.5 g 16.1 g 1.9 g	チューやごはん、スイートポテトなどで登場します。 
23 水	コッペパン とり肉のバジルオイル焼き キャベツのレモンあえ 秋野菜のクリームシチュー	○	ぎゅうにゅう, とり, ぶたにく, クリーム	パン, あぶら, さつまいも, こむぎこ	にんにく, バジル, キャベツ, きゅうり, レモン, たまねぎ, セロリー, にんじん, しめじ	592 kcal 25.5 g 27.3 g 2.3 g	○さんま 「秋刀魚」という字の通り、この時期に旬をむかえます。
24 木	ごはん ジャンボギョウザの甘酢あんかけ もやしのゆかりあえ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, かたくりこ, きょうざのかわ, あぶら, さとう	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, たら, もやし, たまねぎ, にんじん, しいたけ, とうもろこし, チンゲンサイ	584 kcal 20.8 g 20.6 g 1.9 g	給食では、25日にさんまをつかっただごはんが登場します。
25 金	さんまごはん 野菜のおかかあえ 赤だしみそ汁 くだもの(りんご)	○	ぎゅうにゅう, さんま, わかめ, とうふ, みそ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, りんご	561 kcal 18.8 g 17.8 g 2.0 g	他にも、鮭やさばもこの時期が旬の魚です。 
28 月	黒米入りさつまいもごはん たらの竜田揚げ 野菜のからしあえ きのこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう, たら, ぶたにく, なまあげ, みそ	こめ, もちごめ, くらまい, さつまいも, かたくりこ, あぶら, さとう, こま, こんにゃく	しょうが, もやし, にんじん, こまつな, ごぼう, えのきたけ, しめじ, エリンギ, ねぎ	551 kcal 22.3 g 17.2 g 1.9 g	○柿 俳人の正岡子規が奈良に赴き、「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」という句を詠んだことと、10月に旬をむかえることから、26日は「柿の白」とされ、給食にも柿の提供を予定しています。
29 火	ごはん 棒ぎょうざ 白菜ナムル ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, あぶら, はるさめ, かたくりこ, きょうざのかわ, さとう, ビーフン	にんにく, しょうが, キャベツ, たら, ねぎ, はくさい, きゅうり, もやし, にんじん, しいたけ, たまねぎ, ほうれんそう	597 kcal 20.0 g 19.6 g 2.2 g	という句を詠んだことと、10月に旬をむかえること
30 水	秋野菜カレーライス きりかわかめのサラダ	ジュア	ショア, ぶたにく, くきわかめ	こめ, あぶら, さつまいも, こむぎこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, れんこん, キャベツ, きゅうり	562 kcal 15.0 g 14.9 g 2.1 g	から、26日は「柿の白」とされ、給食にも柿の提供を予定しています。
31 木	きのこのスープスパゲッティ さつまいも豆サラダ 米粉のかぼちゃケーキ ハロウィン献立	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, ひよこまめ, とうふ	あぶら, スパゲッティ, さつまいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, しめじ, えのきたけ, こまつな, キャベツ, かぼちゃ	562 kcal 18.4 g 19.4 g 2.3 g	しています。 

食材は都合により変更する可能性があります。

9月の使用食材産地は、10月の「給食だより」でお知らせいたします。