

2024年度 11月の献立

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	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
1金	ごはん・かつおふりかけ いかのかりん揚げ こんにやくサラダ 呉汁	○	ぎゅうにゅう、けすりぶし、こんぶ、いか、だいず、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、こんにやく	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつな	583 kcal 26.3 g 19.5 g 2.2 g	5日: まっくう給食 町田市では、たくさんさんの縄文土器が発掘されており、全国でも有数の質量を誇るそうです。ぜひそのことを知ってもらうために、「まっくうのり」の提供をします。これを機会に縄文時代のみならず日本の歴史に至るまでの興味関心を持ってもらえればと思います。
5火	古代米入りごはん・まっくうのり さばのねぎみそ焼き ほうれん草の和え物 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、むぎ、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、ほうれんそう、もやし、ごぼう、だいこん、れんこん	557 kcal 24.8 g 16.8 g 2.1 g	まっくう献立
6水	ミートライス 秋野菜のポトフ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ウィンナー、とりにく	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、セロリー、かぶ、キャベツ	587 kcal 22.7 g 17.7 g 2.6 g	
7木	ごはん 家常豆腐 春雨の甘辛いため 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なまあげ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ピーマン、にんにく、もやし、にら、みかん	575 kcal 22.1 g 20.0 g 1.5 g	
8金	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが煮 くきわかめのきんぴら	○	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、くきわかめ	こめ、あぶら、つきこんにやく、じゃがいも、さとう、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう	558 kcal 21.2 g 16.2 g 2.0 g	町田縄文キャラクター「まっくう」
12火	ガーリックトースト 米粉のピーンストマトシチュー コールスローサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげんまめ、だいず	パン、バター、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	553 kcal 21.4 g 23.6 g 2.3 g	8日: かみかみ献立
13水	ごはん・ひじきの甘辛ふりかけ 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 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮	○	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、じゃこ、とりにく、ちくわ、ぶたにく、なまあげ、とうにゅ	こめ、あぶら、さとう、はちみつ、はるさめ、さつまいも	にんにく、たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、はくさい	606 kcal 30.0 g 17.0 g 2.5 g	11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯をつくるためにも、よく噛むことが必要です。ししゃもやきわかめなど、かみごたえのある食品が登場します。
14木	菜めし 切り干し大根入りたまご焼き じゃがいもとわかめの和え物 白菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、しらす、わかめ、ツナ、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、はくさい、だいこん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	559 kcal 23.8 g 17.5 g 2.1 g	13日 FC町田ゼルビア
15金	ハッシュドポーク（ごはん） 野菜ソテー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	こめ、こむぎこ、あぶら	しょうが、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、こまつな	562 kcal 18.9 g 19.7 g 1.6 g	13日 FC町田ゼルビア
18月	きのこのピラフ 白いんげん豆のシチュー 野菜のピクルス	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、えだまめ、パセリ、きゅうり、だいこん	614 kcal 21.1 g 20.3 g 2.5 g	FC町田ゼルビアの選手たち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。（裏面に続く）
19火	ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の和え物 みそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ひじき、なまあげ、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、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	561 kcal 21.1 g 17.8 g 2.3 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
20 水	こめこ 米粉のチキンカレーライス あおだいず 青大豆とひじきのサラダ	ジョア	ショア,とりにく,ひじ ぎ,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,きゅ うり,キャベツ	572 kcal 18.6 g 15.3 g 1.8 g	まちだ おうえ FC町田ゼルビア応援 んきゆうしよく 絶食のポイント! ・ひじきの甘辛ふりかけ あまから カルシウムやマグ ネシウムなどのミ ネラルがたっぷり のふりかけです。 ・チキングリル ガーリックハニーソース
21 木	もみじごはん ぶりの照り焼き のりごま和え 豚汁	○	ぎゅうにゅう,ぶり,の り,ぶたにく,とうふ,み そ	こめ,さとう,ごま,あぶ ら,じゃがいも,こん にやく	にんじん,しょうが,もやし, キャベツ,えのきたけ,こま つな,ごぼう,だいこん,ねぎ	557 kcal 26.3 g 19.2 g 2.2 g	はるさめ 春雨のツルっとし た食欲で食べやす くなります。 ・小松菜と春雨のナムル
22 金	あんかけ焼きそば 安倍川さつま れんこんサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたに く,きなこ	めん,あぶら,かたくり こ,さつまいも,さとう,	しょうが,にんにく,にんじ ん,はくさい,もやし,しいた け,ねぎ,チンゲンサイ,こま つな,キャベツ,れんこん	560 kcal 17.1 g 24.3 g 2.1 g	せんしゆ こうひょう 選手にも好評!は やま ちみつの甘さで野 い 菜もおいしく食べ られます。
25 月	ごはん ほっけのみりん焼き 野菜のからし和え さつまいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう,ほっけ, あぶらあげ,わかめ,み そ	こめ,さとう,ごま,あぶ ら,さつまいも	もやし,にんじん,こまつな, だいこん,えのきたけ,ねぎ	564 kcal 25.7 g 17.3 g 2.7 g	こまつな はるさめ ・小松菜と春雨のナムル 春雨のツルっとし た食欲で食べやす くなります。
26 火	煮込みうどん わかめともやしのサラダ 米粉の抹茶ケーキ	○	ぎゅうにゅう,ぶたに く,あぶらあげ,わかめ, とうふ	うどん,あぶら,さとう,	にんじん,しいたけ,はくさ い,たまねぎ,ほうれんそう, ねぎ,こまつな,もやし,にん にく	613 kcal 19.7 g 31.2 g 2.4 g	・厚揚げの豆乳クリーム煮 とうりゅう あつあ 豆乳と厚揚げは大 いずせいひん 豆製品で、カルシ ウムや鉄分を多く 含みます。
27 水	高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ 和風ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう,とり にく,ぶたにく,こうやど うふ,みそ	こめ,あぶら,さとう, ビーフン,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しいた け,ほうれんそう,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,も やし,はくさい,こまつな	555 kcal 21.0 g 18.3 g 2.2 g	28日: 世界の料理
28 木	ナシゴレン サンバルチキン ソトアヤム (鶏肉のスープ)	○	ぎゅうにゅう,ぶたに く,えび,とりにく	こめ,あぶら,かたくり こ,さとう	にんにく,たまねぎ,こねぎ, あかパプリカ,トマト,セロ リー,にんじん,キャベツ,も やし,レモン,ほうれんそう	564 kcal 24.5 g 20.7 g 1.9 g	~インドネシア~ ・ナシゴレン 代表的なごはん料 理です。
29 金	ごはん なまあげのみそそぼろ焼き 和風サラダ 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう,なまあ げ,ぶたにく,みそ,あぶ らあげ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,キャベツ,きゅう り,にんじん,だいこん,にん にく,しいたけ,ねぎ	571 kcal 23.7 g 23.2 g 2.0 g	・サンバルチキン あげた鶏肉にピリ から 辛ソースをかけた 料理です。

食材は都合により変更する可能性があります。

○こんだてメモ

21日: もみじごはん すりおろしたにんじんを使い、紅葉にみたてたご
はんです。



10月の使用食材産地(10月1日~25日)

野 菜 ・ 果 物	にんじん	北海道	もやし	栃木	赤パプリカ	韓国	魚 介	豆あじ	長崎
	ねぎ	青森	れんこん	茨城	黄パプリカ	韓国		ぶり	長崎
	きゅうり	群馬、埼玉	えのきたけ	長野	里芋	埼玉		鮭	北海道
	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡	みかん	静岡		さば	ノルウェー
	大根	北海道	かぶ	北海道、千葉	エリンギ	長野			
	じゃがいも	北海道	ほうれん草	栃木、神奈川	白菜	長野			
	にんにく	青森	にら	栃木	さつまいも	茨城、町田			
	しょうが	熊本	ピーマン	茨城	冬瓜	町田		豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川
	玉葱	北海道	小松菜	埼玉				鶏肉	宮崎、岩手、
	セロリー	長野	里芋	神奈川				米	白米 山形、秋田、埼玉、新潟、
キャベツ	群馬	しめじ	長野			卵	卵 栃木		
		赤パプリカ	韓国			牛乳	牛乳 北海道、岩手、栃木、神奈川、岡山		