

令和7年度

10がつのこんだてひょう



◎ 10月の給食目標は「食後の休養の大切さを知ろう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質・ 糖分
2木	牛乳 梅じゃこご飯 キャベツのごま和え 肉じゃが くだもの	牛乳、ちりめんじゃこ 豚肉	米、白炒りごま、白すりごま 三温糖、つきこんにやく ひまわり油、じゃがいも	人参、乾燥梅干、もやし、玉ねぎ キャベツ、しめじ、冷凍いんげん 梨	520 kcal 18.1 g 2.3 g
3金	牛乳 鶴川第一小学校開校記念日のお祝い給食 (10/6) ちらし寿司 からし和え 豚汁	牛乳、ちらし蒲鉾、豚肉 冷凍錦糸卵、木綿豆腐、みそ 油揚げ	米、上白糖、三温糖 ひまわり油、こんにやく じゃがいも	人参、小松菜、冷凍いんげん 干し椎茸、蓮根、もやし、大根 ごぼう、ねぎ、乾びょう	478 kcal 20.6 g 3.3 g
6月	牛乳 中秋の名月にちなんだ献立 月見うどん レモンじょうゆ和え お月見団子	牛乳、豚肉、油揚げ、絹豆腐 ちらし蒲鉾、うずら卵水煮	冷凍うどん、白炒りごま 上新粉、白玉粉、三温糖 でんぶん	人参、小松菜、大根、玉ねぎ 干し椎茸、しめじ、ねぎ キャベツ、もやし、かぼちゃ レモン果汁	502 kcal 20.3 g 3.2 g
7火	牛乳 ごはん 魚のねぎみそ焼き ベーコンと野菜のソテー かきたま汁	牛乳、助宗たら、みそ、鶏卵 絹豆腐、ベーコン	米、三温糖、じゃがいも ひまわり油、でんぶん	人参、小松菜、にら、玉ねぎ、ねぎ えのき、キャベツ	489 kcal 26.0 g 2.5 g
8水	牛乳 ビビンバ 青のりビーンズ わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、豚肉、大豆 青のり、絹豆腐、冷凍わかめ	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、白炒りごま、でんぶ ん 米白絞油	人参、小松菜、しょうが、もやし 玉ねぎ、ぜんまい水煮	536 kcal 24.4 g 2.4 g
9木	牛乳 秋野菜のカレーライス レモンドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、アガー	米、ひまわり油、さつまいも バター、小麦粉、オリーブ油 三温糖、上白糖	人参、トマトフォンデュ、玉ねぎ セロリ、しょうが、にんにく しめじ、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、レモン果汁 りんごジュース	616 kcal 17.1 g 2.4 g
10金	牛乳 目の愛護デーにちなんだ献立 さんまご飯 即席漬け 沢菜湯 くだもの	さんま、豚肉、油揚げ	米、でんぶん、米白絞油 三温糖、白炒りごま	人参、しょうが、きゅうり、大根 キャベツ、ねぎ、干し椎茸 レモン果汁、巨峰、 きになる野菜（赤ぶどう&トマト）	498 kcal 13.1 g 2.6 g
14火	牛乳 ごはん ぶりの竜田揚げ きのこのおひたし 秋野菜のみそ汁	牛乳、ぶり、糸削り、絹豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、でんぶん ひまわり油、米白絞油 さつまいも	人参、小松菜、もやし、しめじ 冷凍コーン、大根、ねぎ	616 kcal 28.9 g 2.3 g
15水	牛乳 秋のハヤシライス ビーンズサラダ くだもの	牛乳、豚肉、大豆、青大豆 ひよこ豆	米、ひまわり油、バター 小麦粉、三温糖	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく しめじ、まいたけ、きゅうり 冷凍コーン、みかん	641 kcal 21.1 g 2.2 g
16木	牛乳 かみかみ給食 大豆入りひじきご飯 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆 干しひじき、ししゃも さつま揚げ、絹豆腐 冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、ひまわり油、三温糖 でんぶん、小麦粉、米白絞油 つきこんにやく	人参、小松菜、冷凍さやいんげん ねぎ、切干大根、干し椎茸、大根 しめじ	572 kcal 25.3 g 3.1 g
17金	牛乳 焼きカレーパン さつ豆サラダ かぶのクリームスープ	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆 まぐろ水煮、ベーコン 調理用牛乳、生クリーム	ミルクパン、ひまわり油 小麦粉、パン粉、さつまいも 三温糖、米粉	人参、小松菜、かぶ、キャベツ にんにく、しょうが、玉ねぎ	590 kcal 22.5 g 2.6 g
20月	牛乳 日本味めぐり給食～北海道～ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ラーメンサラダ どさんこ汁	牛乳、秋鮭、豚肉、絹豆腐 赤みそ、白みそ	米、三温糖、ごま油、バター 白すりごま、冷凍ラーメン じゃがいも	人参、ピーマン、小松菜、玉ねぎ もやし、エリンギ、きゅうり しめじ、冷凍コーン	555 kcal 28.4 g 2.6 g
21火	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 げんきサラダ 秋野菜の煮物	牛乳、鶏ひき肉、糸削り 挽き割り納豆、刻み昆布 鶏胸肉、さつま揚げ、赤みそ	米、米粒麦、ごま油、三温糖 ひまわり油、さつまいも こんにやく	人参、にら、冷凍いんげん、大根 ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、干し椎茸	552 kcal 23.8 g 2.4 g
22水	牛乳 きな粉揚げパン フレンチサラダ みそ野菜ワンタンスープ	牛乳、きな粉、豚肉、白みそ 赤みそ	ミルクパン、米白絞油 上白糖、三温糖、ひまわり油 ウェーブわたんの皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 白菜、もやし、ねぎ、みかん缶	552 kcal 21.3 g 2.8 g
23木	牛乳 世界の料理の給食～ベトナム～ コムチェン シャキシャキポテトサラダ フォーガー	牛乳、豚ひき肉、鶏胸肉 鶏卵	米、ひまわり油、じゃがいも 上白糖、米粉麺	人参、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり、冷凍いんげん たけのこ水煮、もやし、干し椎茸	495 kcal 20.3 g 2.5 g
24金	牛乳 まいたけご飯 厚焼き卵 白菜の浅漬け 秋味椀	牛乳、油揚げ、鶏卵、刻み昆布 鶏胸肉、絹豆腐、ちらし蒲鉾	米、ひまわり油、三温糖	人参、小松菜、ごぼう、まいたけ 白菜、大根、えのき、ゆず果汁	533 kcal 22.9 g 2.7 g
27月	牛乳 ソース焼きそば コーンポテト くだもの	牛乳、豚肉、青のり 調理用牛乳	蒸し中華麺、米白絞油、パ ター サラダ油、じゃがいも	人参、小松菜、キャベツ、もやし 玉ねぎ、冷凍コーン、みかん	507 kcal 18.9 g 2.3 g
28火	牛乳 ごま塩ごはん いかのかりん揚げ 磯香和え 真汁	牛乳、いか、刻み海苔、鶏胸肉 木綿豆腐、油揚げ、大豆 赤みそ、白みそ	米、黒炒りごま、でんぶ ん 小麦粉、米白絞油、三温糖 ひまわり油、じゃがも こんにやく	人参、小松菜、キャベツ、しょうが ごぼう、大根、葉ねぎ	594 kcal 29.2 g 2.2 g
29水	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 野菜のコチュジャン和え くだもの	牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ	米、米粒麦、ごま油、三温糖 じゃがいも、でんぶ ん 白炒りごま	人参、小松菜、冷凍いんげん にんにく、しょうが、もやし ねぎ、干し椎茸、柿	534 kcal 21.9 g 1.9 g
30木	牛乳 ハロウィンメニュー④ きのこピラフ(α化米) 野菜スープ パンブキンパイ	牛乳、鶏胸肉、ウィンナー 生クリーム	α化米、バター、三温糖 ひまわり油、じゃがいも 上白糖	人参、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ 椎茸、エリンギ、しめじ キャベツ、冷凍いんげん	671 kcal 18.4 g 2.0 g
31金	牛乳 十三夜にちなんだ献立 栗ご飯 鯖のみそ煮 ごま風味和え 月見汁	牛乳、さば、鶏胸肉、赤みそ ちらし蒲鉾	米、もち米、栗、三温糖 黒炒りごま、白すりごま 上白糖、白玉麴	人参、小松菜、キャベツ、ねぎ しょうが、白菜	557 kcal 26.0 g 3.3 g

☆印はまち☆ベジ使用メニューです。 ＊材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3,4年生のもので