

令和7年度

# 11 がつ の こんだて ひょう



◎ 11 月の給食目標は「食べ物のほたらきを知ろう」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・<br>血や肉になる                           | 黄の仲間・<br>熱や力のもとになる                          | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分        |
|------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 4 火  | 牛乳<br>まっくう給食～文化の日(11/3)<br>黒米入りごはん 魚のゆず味噌焼き<br>大根のゆかり和え いもっこ汁  | 牛乳、メルルーサ、豚肉<br>油揚げ                        | 米、五穀米、三温糖、さといも<br>ひまわり油、こんにゃく               | 人参、小松菜、ゆかり、しょうが<br>大根、きゅうり、しめじ、ねぎ<br>ゆず果汁                    | 482 kcal<br>25.2 g<br>2.1 g |
| 5 水  | 牛乳<br>日本味めぐり給食～岡山県～<br>えびめし オリーブドレッシング和え<br>ばち汁 みかん            | 牛乳、鶏もも肉、むきえび<br>冷凍錦糸卵、鶏胸肉、油揚げ             | 米、ひまわり油、オリーブ油<br>じゃがいも、そうめん                 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり<br>マッシュルーム水煮、レモン果汁<br>オリーブ酢漬け、みかん           | 477 kcal<br>20.3 g<br>2.1 g |
| 6 木  | 牛乳<br>がんばれ！FC町田ゼルビア応援給食<br>コロコロ根菜合ライス こまつなレモンサラダ<br>じゃが揚げカレー風味 | 牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉<br>まぐろ水煮、冷凍わかめ                | 米、ひまわり油、さつまいも<br>三温糖、じゃがいも、米白絞油<br>上白糖      | 人参、小松菜、赤パプリカ、蓮根<br>にんにく、玉ねぎ、黄パプリカ<br>冷凍枝豆、キャベツ、レモン果汁         | 536 kcal<br>20.3 g<br>1.6 g |
| 7 金  | 牛乳<br>学会会応援給食～みんな頑張れ！<br>みそラーメン 荳わかめサラダ<br>さつまいも蒸しパン           | 牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ<br>荳わかめ、調理用牛乳               | 冷凍ラーメン、ひまわり油<br>ごま油、三温糖、小麦粉<br>さつまいも        | 人参、にら、にんにく、しょうが<br>キャベツ、玉ねぎ、もやし、大根<br>きゅうり、冷凍コーン             | 557 kcal<br>20.2 g<br>3.6 g |
| 11 火 | シオ<br>ユレ<br>イン<br>スジ<br>里芋ごはん さんまの塩焼き<br>青菜とコーンの和え物 白菜と豆腐のすまし汁 | さんま、油揚げ、鶏胸肉<br>絹豆腐                        | 米、さといも、三温糖、でん粉                              | 人参、小松菜、もやし、白菜、ねぎ<br>冷凍コーン、きゅうり、えのき<br>オレンジジュース               | 529 kcal<br>20.6 g<br>2.6 g |
| 12 水 | 牛乳<br>キムたくご飯 スパイシービーンズ<br>青梗菜のスープ くだもの                         | 牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆<br>ベーコン、絹豆腐                  | 米、ごま油、三温糖、でん粉<br>白炒りごま、米白絞油                 | 人参、青梗菜、ザーサイ、しょうが<br>にんにく、白菜キムチ、たくあん<br>ねぎ、たけのこ水煮、きくらげ<br>りんご | 525 kcal<br>18.3 g<br>2.3 g |
| 13 木 | 牛乳<br>パンプキンパン まめまめサラダ<br>秋の味覚シチュー                              | 牛乳、鶏胸肉、調理用牛乳<br>生クリーム、大豆                  | パンプキンパン、ひまわり油<br>さつまいも、バター、小麦粉<br>三温糖、白炒りごま | 人参、小松菜、にんにく、しょうが<br>玉ねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ<br>冷凍コーン、冷凍枝豆          | 573 kcal<br>22.3 g<br>2.1 g |
| 14 金 | 牛乳<br>麦ごはん 棒餃子<br>塩にんにくナムル 中華風コンスープ                            | 牛乳、豚ひき肉、鶏卵                                | 米、大麦、春雨、でん粉、ごま油<br>餃子の皮、ひまわり油、でん粉<br>白炒りごま  | 人参、にら、キャベツ、しょうが<br>にんにく、もやし、きゅうり<br>冷凍コーン、クリームコーン            | 、 kcal<br>21.1 g<br>2.2 g   |
| 17 月 | 牛乳<br>ごはん たらのもみじ焼き<br>五目きんぴら 厚揚げと青菜のみそ汁                        | 牛乳、助衆たら、豚肉、鶏胸肉<br>生揚げ、赤みそ、白みそ             | 米、ノンエッグマヨネーズ<br>ひまわり油、つきこん<br>白炒りごま、三温糖     | 人参、小松菜、ごぼう、しめじ<br>玉ねぎ、干し椎茸                                   | 556 kcal<br>58.5 g<br>2.4 g |
| 18 火 | 牛乳<br>世界の料理の給食～フィリピン<br>ごはん チキンアドボ<br>ポークニラガ フルーツヨーグルト         | 牛乳、鶏手羽元、豚肉<br>プレーンヨーグルト                   | 米、三温糖、じゃがいも                                 | 人参、青梗菜、しょうが、白菜<br>ねぎ、玉ねぎ、みかん缶、<br>ミックスドフルーツ缶                 | 529 kcal<br>22.4 g<br>1.6 g |
| 19 水 | 牛乳<br>ひよこ豆のチキンカレーライス<br>手作り福神漬け くだもの                           | 牛乳、鶏もも肉、ひよこ豆<br>粉チーズ                      | 米、ひまわり油、じゃがいも<br>バター、小麦粉、三温糖                | 人参、トマト水煮、にんにく<br>しょうが、セロリ、玉ねぎ<br>りんご、きゅうり、大根、蓮根<br>みかん       | 631 kcal<br>19.4 g<br>2.6 g |
| 20 木 | 牛乳<br>ピザトースト コールスローサラダ<br>クラムチャウダー                             | 牛乳、ボンレスハム、ベーコン<br>あさり水煮、ピザチーズ<br>調理用牛乳    | 食パン、ひまわり油、三温糖<br>じゃがいも、バター、小麦粉              | 人参、ピーマン、パセリ、玉ねぎ<br>にんにく、キャベツ、冷凍コーン<br>トマトフォンデ<br>マッシュルーム水煮   | 549 kcal<br>24.5 g<br>3.0 g |
| 21 金 | 牛乳<br>和食給食の日(11/24)<br>菜飯 いがぐり揚げ<br>キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁           | 牛乳、鶏もも肉、糸削り<br>押し豆腐、木綿豆腐、白みそ<br>赤みそ、冷凍わかめ | 米、大麦、でん粉、そうめん<br>米白絞油、じゃがいも                 | 人参、菜飯の素、小松菜、ねぎ<br>しょうが、キャベツ                                  | 544 kcal<br>23.7 g<br>2.7 g |
| 25 火 | 牛乳<br>麦ごはん 麻婆豆腐<br>ポテト入りナムル くだもの                               | 牛乳、豚ひき肉、赤みそ<br>絹豆腐                        | 米、大麦、ひまわり油、三温糖<br>でん粉、じゃがいも、米白絞油            | 人参、にら、しょうが、にんにく<br>干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり<br>たけのこ水煮、りんご            | 538 kcal<br>20.9 g<br>2.2 g |
| 26 水 | 牛乳<br>チキンライス(α化米) ツナのカレー風味サラダ<br>かぼちゃのポタージュスープ                 | 牛乳、ベーコン、鶏胸肉<br>調理用牛乳、ツナ水煮<br>調理用牛乳、生クリーム  | 米、ひまわり油、三温糖、米粉<br>バター                       | 人参、トマト缶、冷凍さやいんげん<br>にんにく、玉ねぎ、キャベツ<br>きゅうり、冷凍コーン、かぼちゃ         | 551 kcal<br>20.1 g<br>2.5 g |
| 27 木 | 牛乳<br>ごはん あじフライ<br>ポイルキャベツ じゃがいものみそ汁                           | 牛乳、あじ、油揚げ、冷凍わかめ<br>白みそ、赤みそ                | 米、小麦粉、乾燥パン粉<br>生パン粉、米白絞油、じゃがいも              | 人参、キャベツ、玉ねぎ                                                  | 562 kcal<br>27.9 g<br>2.7 g |
| 28 金 | 牛乳<br>和風きのこスパゲティ 青大豆とひじきのサラダ<br>スイートポテト                        | 牛乳、豚肉、乾燥ひじき<br>青大豆、調理用牛乳                  | スパゲティ、ひまわり油<br>ごま油、さつまいも、バター<br>上白糖         | 人参、冷凍さやいんげん、玉ねぎ<br>しめじ、エリンギ、キャベツ<br>きゅうり、冷凍コーン               | 568 kcal<br>22.0 g<br>2.3 g |

☆ 印はまち☆ペー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年生のものです。