

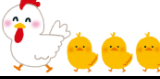
令和8年度

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 水分
2金	牛乳 チキンライス シーザーサラダ たまごスープ 	牛乳、豚肉、粉チーズ ベーコン、鶏もも肉、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖、 クルトン、でん粉	人参、トマト水煮、パセリ 冷凍さやいんげん、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	500 kcal 24.4 g 2.6 g
5月	牛乳 中華丼 パリパリサラダ ドライブルーン	牛乳、豚肉、いか、むきえび	米、ひまわり油、ごま油 でん粉、ワンタンの皮 米白絞油、三温糖	人参、冷凍さやいんげん、しょうが にんにく、玉ねぎ、白菜、きゅうり もやし、干し椎茸、乾燥きくらげ たけのこ水煮	511 kcal 19.8 g 1.7 g
6火	牛乳 ソース焼きそば コーン入りマッシュポテト くだもの	牛乳、豚もも肉、青のり 調理用牛乳	蒸し中華麺、米白絞油 ひまわり油、じゃがいも バター	人参、小松菜、キャベツ、もやし 玉ねぎ、冷凍ホールコーン、梨	474 kcal 18.2 g 2.3 g
7水	牛乳 ツナチャーハン 白菜と肉団子のスープ 黒糖ピーンズ	牛乳、ツナ、豚肉、絞豆腐 炒り大豆	米、ひまわり油、三温糖、 ごま油、でん粉、はるさめ 上白糖、黒砂糖	人参、にら、白菜、ねぎ、しょうが もやし、干し椎茸	539 kcal 25.9 g 2.3 g
8木	牛乳 スープカレーライス レモンドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、ウィンナー パルアガー	米、大麦、ひまわり油、米粉 じゃがいも、はちみつ、 三温糖、上白糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ にんにく、しょうが、冷凍コーン レモン果汁、りんごジュース	551 kcal 18.3 g 2.4 g
9金	牛乳 さんまご飯 即席漬け 沢煮碗 くだもの	牛乳、さんま、豚肉、油揚げ	米、でん粉、米白絞油 三温糖、白炒りごま	人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ しょうが、大根、干し椎茸 レモン果汁、ぶどう	566 kcal 19.5 g 2.8 g
13火	牛乳 麦ごはん スンドゥブ 春雨サラダ くだもの 	牛乳、豚肉、あさり水煮 絹ごし豆腐、鶏卵、赤みそ	米、大麦、ひまわり油、ごま油 はるさめ、三温糖、白炒りごま	人参、小葱、えのき、にんにく 白菜キムチ漬、きゅうり、梨	514 kcal 22.3 g 2.4 g
14水	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、冷凍さやいんげん にんにく、しょうが、玉ねぎ きゅうり、もやし、たけのこ水煮 干し椎茸	482 kcal 20.3 g 2.5 g
15木	牛乳 世界の料理の給食～ジョージア～ ミルクパン さわやかサラダ シュクメルリ くだもの 	牛乳、鶏もも肉、調理用牛乳 生クリーム、ピザ用チーズ	ミルクパン、ひまわり油 さつまいも、小麦粉、バター	人参、パセリ、キャベツ、きゅうり にんにく、玉ねぎ、レモン果汁 りんご	592 kcal 23.0 g 1.8 g
16金	牛乳 秋味ごはん 野菜の塩昆布漬け 里芋のそぼろ煮 くだもの 	牛乳、鮭、塩昆布、鶏ひき肉	米、ひまわり油、白炒りごま さといも、三温糖、でん粉	人参、冷凍さやいんげん、ごぼう しめじ、キャベツ、きゅうり、大根 干し椎茸、みかん	510 kcal 21.8 g 1.7 g
19月	牛乳 わかめご飯 焼きししゃも 甘酢和え カレー肉じゃが	牛乳、炊込みわかめ、豚肉 子持ちししゃも	米、三温糖、ひまわり油 つきこんにやく、じゃがいも	人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ 冷凍グリーンピース	509 kcal 20.9 g 2.0 g
20火	牛乳 日本味めぐり給食～北海道～ ごはん ほっけのちゃんちゃん焼き ラーメンサラダ どさんこ汁 	牛乳、ほっけ、豚肉、赤みそ 白みそ、絹ごし豆腐	米、三温糖、ごま油、バター 冷凍ラーメン、白すりごま ひまわり油、じゃがいも	人参、ピーマン、小松菜、玉ねぎ もやし、エリンギ、しめじ きゅうり、冷凍コーン	544 kcal 25.6 g 2.6 g
21水	牛乳 焼き鳥丼 からし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 木綿豆腐、冷凍わかめ 赤みそ、白みそ	米、こんにやく、三温糖 でん粉	人参、小松菜、ねぎ、しょうが もやし、しめじ	527 kcal 23.4 g 3.1 g
22木	牛乳 十三夜にちなんだ献立 白いんげん豆トースト ミネストローネ お月見ポンチ 	牛乳、ベーコン、鶏胸肉 白いんげん豆ペースト ピザ用チーズ	コッペパン、ひまわり油 卵不使用マヨネーズ じゃがいも、三温糖 冷凍白玉餅	人参、トマト水煮、玉ねぎ にんにく、セロリ、キャベツ 国産フルーツミックス缶 みかん缶	544 kcal 18.8 g 1.9 g
23金	牛乳 運動会応援給食～がんばろう鶴一！！ ソース勝つ丼 カラフルボイル野菜 みつばのすまし汁 	牛乳、豚ひれ肉、絹ごし豆腐	米、大麦、小麦粉、生パン粉 乾燥パン粉、米白絞油 三温糖、ひまわり油、白玉麴	人参、小松菜、ピーマン、糸みつば キャベツ、にんにく、玉ねぎ 白菜	539 kcal 24.7 g 2.2 g
27火	牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 大豆とひじきの炒め煮 鶏汁 	牛乳、いか、油揚げ、豚肉 木綿豆腐、干しひじき 大豆	米、大麦、三温糖、ごま油 ひまわり油、つきこんにやく じゃがいも、こんにやく	人参、冷凍さやいんげん、大根 しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう	552 kcal 30.2 g 2.5 g
28水	牛乳 韓国風ポークチャーハン 人参ときのこのナムル 五目野菜スープ	牛乳、豚肉、鶏もも肉、いか	米、ごま油、三温糖、はるさめ 黒いりごま	人参、にら、小松菜、白菜キムチ もやし、えのき、しょうが、ねぎ たけのこ水煮、干し椎茸	459 kcal 22.2 g 2.4 g
29木	牛乳 ハロウィンにちなんだ献立 和風きのこスパゲティ ピーンズサラダ パンプキンパイ 	豚肉、大豆、青大豆、ひよこ豆 生クリーム	スパゲティ、ひまわり油 ごま油、三温糖、上白糖 バター	人参、かぼちゃ、冷凍さやいんげん 玉ねぎ、しめじ、エリンギ きゅうり、冷凍コーン	620 kcal 16.0 g 2.0 g
30金	牛乳 里いもご飯 厚焼き卵 白菜の浅漬 秋味碗	牛乳、豚ひき肉、鶏胸肉 鶏卵、絹ごし豆腐、刻み昆布 ちらしかまぼこ	米、さといも、三温糖	人参、小松菜、ねぎ、白菜、ごぼう えのき	464 kcal 23.0 g 3.3 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。