令和8年度

１１かつのこんだてひょう

◎１１月の給食目標は「食べ物のはたらきを知ろう」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 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 塩分
2 月	牛乳	**まっくう給食～文化の日(11/3)** 五穀ごはん　魚のゆず味噌焼き さつま豆サラダ　いもっこ汁	牛乳, 味付け海苔, メルルーサ ひよこ豆, 豚肩肉, 油揚げ	米, 五穀米, 三温糖, さといも さつまいも, ひまわり油 こんにゃく	人参, 小松菜, しょうが, ねぎ 冷凍枝豆, しめじ, キャベツ ゆず果汁	533 kcal 28.1 g 2.6 g
4 水	牛乳	パンプキンパン　コーンサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳, 鶏胸肉, 調理用牛乳 生クリーム	パンプキンパン, ひまわり油 三温糖, さつまいも, 小麦粉 バター	人参, 小松菜, キャベツ, きゅうり にんにく, しょうが, 玉ねぎ しめじ, 冷凍コーン	551 kcal 20.2 g 2.3 g
5 木	牛乳	こぎつねごはん　ふろふき大根そぼろあん むらくも汁　くだもの ２　年 校外学習	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ 豚もも肉, 鶏卵	米, ひまわり油, 三温糖 でん粉	人参, 小松菜, 冷凍さやいんげん 大根, えのき, しょうが, ねぎ 玉ねぎ, 柿	521 kcal 22.1 g 2.4 g
6 金	牛乳	梅じゃこごはん　磯香和え じゃがいもの味噌バター煮　くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ 鶏ももひき肉, 刻み海苔 白みそ	米, 白炒りごま, ひまわり油 じゃがいも, バター	人参, 小松菜, 冷凍さやいんげん 乾燥カリカリ梅, キャベツ にんにく, しょうが, 玉ねぎ みかん	508 kcal 19.0 g 2.1 g
9 月	牛乳	麦ごはん　焼きししゃも 麻婆豆腐　くだもの	牛乳, ししゃも, 豚ひき肉 赤みそ, 絹ごし豆腐	米, 大麦, ひまわり油, 三温糖 でん粉, ごま油	人参, にら, ねぎ, しょうが にんにく, 干し椎茸 たけのこ水煮, りんご	516 kcal 22.8 g 2.1 g
10 火	牛乳	まいたけごはん　たらの磯マヨネーズ焼き 大根サラダ　けんちん汁	牛乳, 油揚げ, まだら, 青のり 木綿豆腐	米, ひまわり油, 三温糖 卵不使用マヨネーズ ごま油, こんにゃく, 里芋	人参, きゅうり, キャベツ, 大根 ねぎ, まいたけ, ごぼう	584 kcal 25.9 g 2.7 g
11 水	牛乳	鶏ごぼうピラフ　スパイシービーンズ カボチャのポタージュスープ	牛乳, 鶏胸肉, ひよこ豆 粉チーズ, 調理用牛乳 ベーコン, 生クリーム	米, ひまわり油, 三温糖 でん粉, 米白絞油, 米粉 バター	人参, かぼちゃ, ごぼう, 玉ねぎ 冷凍さやいんげん, 冷凍コーン	595 kcal 20.1 g 2.1 g
12 木	牛乳	ひよこ豆のチキンカレーライス 手作り福神漬け　型抜きチーズ	牛乳, 鶏もも肉, ひよこ豆 粉チーズ, プロセスチーズ	米, ひまわり油, じゃがいも バター, 小麦粉, 三温糖	人参, トマト水煮缶, にんにく しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 大根 蓮根, しょうが, りんご	621 kcal 23.0 g 3.2 g
13 金	牛乳	みそラーメン　茎わかめサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ 茎わかめ, 調理用牛乳	冷凍ラーメン, ひまわり油 ごま油, 三温糖, 小麦粉 さつまいも	人参, にら, にんにく, しょうが キャベツ, 玉ねぎ, もやし, 大根 きゅうり, しなちく, 冷凍コーン	555 kcal 19.9 g 3.6 g
16 月	牛乳	**日本味めぐり給食～岡山県** えびめし　オリーブドレッシング和え ばち汁　くだもの	牛乳, 鶏もも肉, むきえび 冷凍錦糸卵, 鶏胸肉, 油揚げ	米, ひまわり油, オリーブ油 じゃがいも, そうめん	人参, 青梗菜, 玉ねぎ, キャベツ きゅうり, 大根, マッシュルーム オリーブピクルス, レモン果汁 みかん	502 kcal 20.6 g 2.1 g
17 火	牛乳	菜飯　いがぐり揚げ キャベツのおひたし　豆腐のみそ汁 ４　年 校外学習	牛乳, 鶏もも肉ひき肉, 糸削り 押し豆腐, 木綿豆腐, 白みそ 赤みそ, 冷凍わかめ	米, 大麦, でん粉, そうめん 米白絞油, じゃがいも	人参, 小松菜, 菜飯の素, しょうが ねぎ, キャベツ	544 kcal 23.7 g 2.7 g
18 水	牛乳	ピザトースト　こまツナレモンサラダ クラムチャウダー	牛乳, ボンレスハム, ツナ ピザチーズ, 冷凍わかめ あさり水煮, 乾燥帆立貝柱 ベーコン, 調理用牛乳	食パン, ひまわり油, 三温糖 じゃがいも, 小麦粉, バター	人参, 小松菜, ピーマン, パセリ トマトフォンデュ, キャベツ にんにく, レモン果汁	536 kcal 24.5 g 2.7 g
19 木	牛乳	麦ごはん　赤魚のにんにく醤油焼き 五目豆　かきたま汁	牛乳, 赤魚, 大豆, 焼き竹輪 絹ごし豆腐, 鶏卵	米, 大麦, オリーブ油, 三温糖 ひまわり油, こんにゃく でん粉	人参, 小松菜, 冷凍さやいんげん にんにく, ごぼう, 玉ねぎ えのき, 干し椎茸	516 kcal 27.2 g 2.4 g
20 金	牛乳	**和食給食の日(11/24)** ごま塩ごはん　いかのかりん揚げ わさびドレッシングサラダ　大根のみそ汁	牛乳, いか, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	米, 黒いりごま, でん粉, 米粉 小麦粉, 米白絞油, 三温糖 ひまわり油	人参, 小松菜, しょうが, 大根 キャベツ, きゅうり, しめじ	511 kcal 23.5 g 2.7 g
24 火	ジオレンジ	**世界味めぐり給食～大韓民国** 麦ごはん　ヤンニョムチキン もやしのナムル　トックスープ	鶏もも肉, 鶏胸肉	米, 大麦, ごま油, 米白絞油 でん粉, 三温糖, 白すりごま 白炒りごま, はちみつ, 米粉 トック	人参, 青梗菜, 玉ねぎ, もやし きゅうり, 大根, えのき, ねぎ にんにく, オレンジジュース	534 kcal 17.5 g 2.2 g
25 水	牛乳	秋のハヤシライス　まめまめサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 大豆,	米, ひまわり油, バター 小麦粉, 三温糖, 白炒りごま	人参, 冷凍枝豆, にんにく, 玉ねぎ しょうが, しめじ, まいたけ きゅうり, キャベツ, 冷凍コーン りんご	620 kcal 21.6 g 2.3 g
26 木	牛乳	鮭のクリームスパゲティ フレンチサラダ　スイートポテト	牛乳, ベーコン, 鮭 調理用牛乳, 生クリーム	スパゲティ, オリーブ油 バター, ひまわり油, 小麦粉 三温糖, 上白糖, さつまいも	人参, 小松菜, キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, しめじ, 冷凍コーン	640 kcal 20.6 g 1.5 g
27 金	牛乳	カレーピラフ　チーズ入りオムレツ ジュリエンヌスープ	牛乳, 鶏胸肉, 豚ひき肉 鶏卵, ダイスチーズ ベーコン, 豚肩肉, レンズ豆	米, ひまわり油	人参, 冷凍グリンピース, 玉ねぎ キャベツ, にんにく, セロリ マッシュルーム水煮	544 kcal 25.4 g 2.7 g
30 月	牛乳	ごはん　さばのみそ煮 キャベツのレモン和え　白菜のすまし汁	牛乳, さば, 鶏胸肉, 油揚げ 絹ごし豆腐, 赤みそ	米, 三温糖, でん粉	人参, しょうが, ねぎ, キャベツ 白菜, えのき, レモン果汁	529 kcal 25.9 g 2.2 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年生のものです