



# 10月の給食献立予定表

2025年9月26日  
町田市立鶴川第二小学校

日	曜	献立名	お も な 材 料					エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品	
			血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする			
2	木	牛乳ごはん さばのみそ煮 はくさいのゆずポンあえ 沢煮椀	さば みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま	にんじん	しょうが はくさい もやし ゆず だいこん ねぎ	596kcal 26.2g 2.1g	豆類 
3	金	牛乳 ビスキュイパン カラフルサラダ みそワントンスープ	たまご ぶた肉 みそ	牛乳	米粉入りパン 砂糖 小麦粉 ワントンの皮	バター 米油	にんじん なら	だいこん きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	559kcal 21.9g 2.3g	いも類 
6	月	【行事食：十五夜】 牛乳 わかめごはん ししゃものさざれ焼き こんにゃくのおかか煮 月見汁	とり肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 パン粉 砂糖 こんにゃく 上新粉 白玉粉	米油	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	玉ねぎ たけのこ だいこん	598kcal 26.3g 2.2g	ナッツ類 
7	火	牛乳 パリパリぎょうざ丼 ナムル・ きのこのかきたまスープ	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 たまご	牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん しゅうまいの 皮	ごま油 米油 ごま	なら にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし maidake しめじ えのきたけ	595kcal 25.0g 2.3g	魚類 
8	水	ショア(ストロベリー) ポークカレーライス イタリアンドレッシングサラダ かき	ぶた肉 ひよこまめ	ショア(ストロ ベリー)	アルファ化米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー グリーンピース きゅうり キャベツ かき	587kcal 18.2g 1.7g	たまご 
9	木	牛乳 ごはん 豆じゃこふりかけ 魚のしょうが風味焼き 即席漬け風・もずくのみそ汁	大豆 あかうお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ もずく ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	589kcal 30.9g 2.2g	きのこ 
10	金	【目の愛護デー献立】 牛乳 ミートソーススパゲッティ ポパイサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 パン粉 米粉 はちみつ	米油	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン レモン汁 ブルーベリー	652kcal 27.7g 1.9g	いも類 
14	火	牛乳 ごはん 魚のマヨカレー焼き 甘酢あえ トック入り和風スープ	ます とり肉	牛乳	米 砂糖 トック		パセリ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ はくさい maidake しめじ	584kcal 28.1g 1.8g	ナッツ類 
15	水	牛乳 スタミナぶた丼 いがぐりぼうや ジュリエントスープ	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	米 砂糖 米粉 でんぷん さつまいも そうめん	米油 ごま バター	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ だいずもやし キャベツ えのきたけ セロリー	664kcal 22.6g 2.3g	藻類 
16	木	牛乳 こぎつねごはん 魚の西京焼き 青のり豆と粉ふきいも 吉野汁	とり肉 油揚げ ホキ みそ 大豆 豆腐	牛乳 あおのり	米 砂糖 じゃがいも でんぷん		にんじん さやいんげん	しょうが コーン しめじ はくさい ねぎ	597kcal 34.3g 2.4g	小魚 
17	金	【食育の日：ギリシャ】 牛乳 セサミパン ムサカ(ナスとポトトのミドグ ラカ) レヴィシアスーパ(化羽豆入りスープ) きょほう	ぶた肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ 生クリーム	セサミパン じゃがいも 小麦粉	米油 バター	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ なす セロリー キャベツ コーン 巨峰	510kcal 21.6g 2.6g	たまご 

日	曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品			
			血や肉や骨になる	力や体温になる	からだの調子をよくなる					
20	月	牛乳 さんまのひつまぶしごはん  梅のりサラダ 野菜とお麩のまるやか豆乳汁	さんま ぶた肉 みそ 調製豆乳	牛乳 のり	米 でんぷん 米粉 砂糖 車ふ	米油 ごま	万能ねぎ ごまつな にんじん	しょうが もやし はくさい 梅肉 玉ねぎ しめじ	611kcal 23.9g 2.0g	乳製品 
21	火	牛乳 野菜たっぷり塩タンメン コーンブレッド じゃがいもの中華あえ 由良早生みかん	ぶた肉 たまご ハム	牛乳 チーズ	無塩ラーメン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油 ごま油	にんじん たら チンゲンツァイ	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり みかん	615kcal 21.6g 2.6g	海藻 
22	水	牛乳 ごはん いかのねぎ塩焼き ゆかりあえ とん汁	いか ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 こんにやく さつまいも	ごま油 米油	にんじん ゆかり	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	543kcal 28.7g 2.0g	小魚 
23	木	牛乳 キンパ風まぜごはん ならチヂミ 皇型トッポギのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	米 砂糖 米粉 でんぷん トッポギ	ごま油 ごま	にんじん ごまつな なら	にんにく しょうが だいこん 玉ねぎ たくあん もやし しいたけ ねぎ	564kcal 22.4g 2.3g	豆類 
24	金	【運動会前日応援献立】 牛乳 麦ごはん 梅味チキンカツ からしあえ けんちん汁 	とり肉 生揚げ 調製豆乳	牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	米油 ごま油 ごま	しそ にんじん ごまつな	梅肉 もやし はくさい ごぼう ねぎ	625kcal 28.9g 1.8g	きのこ 
28	火	牛乳 ごはん 小魚のから揚げ 元気サラダ のり塩肉じゃが	かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ わかさぎ あおのり	米 でんぷん 米粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	にんじん ざやいんげん	しょうが きゅうり だいこん キャベツ コーン 玉ねぎ	594kcal 23.8g 1.6g	魚類 
29	水	牛乳 ターメリックライスのトマトクリームソースかけ じゃがいものツナマヨサラダ 焼きりんご	とり肉 ツナ	牛乳	米 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 米油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり りんご	587kcal 17.1g 1.7g	大豆製品 
30	木	【行事食：十三夜】 牛乳 五目栗おこわ あんかけたまご焼き  野菜のごま酢あえ みそ汁	油揚げ とり肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 もち米 くり しらたき 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな	たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ	580kcal 25.8g 2.3g	乳製品 
31	金	【秋の収穫祭献立】 赤ぶどう&トマトジュース ココアパン  コールスローサラダ ハロウィンスイーツのシチュー 手作りかぼちゃプリン	ベーコン とり肉 たまご	牛乳	ココアパン 砂糖 小麦粉 さつまいも	米油 バター	にんじん かぼちゃ	野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) コーン キャベツ 玉ねぎ エリンギ グリーンピース	638kcal 18.5g 1.9g	海藻 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。