



# 11月の給食献立予定表

2025年10月30日  
町田市立鶴川第二小学校

| 日曜   | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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       |                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で補って<br>ほしい食品                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 火  | <div>とうきょうぶんかざい</div> <div>【東京文化財ウィーク：まっくう献立】</div> <div>こんだて</div> <div>牛乳 ごはん まっくう味つけのり</div> <div>きっかむ</div> <div>菊花蒸し</div> <div>やさい</div> <div>野菜のごま酢あえ</div> <div>しる</div> <div>みそ汁</div> <div></div> | ぶた肉 豆腐<br>生揚げ みそ                | 牛乳 のり  | 米 砂糖 でんぷん                                    | ごま油 ごま          | にんじん<br>こまつな      | 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが<br>コーン もやし きゅうり だいこん<br>えのきたけ   | 591kcal<br>25.8g<br>2.1g | <div>乳製品</div> <div></div>     |
| 5 水  | <div>あきやさい</div> <div>牛乳 秋野菜カレーライス</div> <div>いとかんてん</div> <div>糸寒天と野菜のあえもの</div> <div>かき</div> <div>柿</div> <div></div>                                                                                    | とり肉                             | 牛乳 糸寒天 | 米 じゃがいも<br>さつまいも<br>小麦粉 米粉 砂糖                | 米油 バター<br>ごま油   | かぼちゃ<br>にんじん      | しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん<br>エリンギ もやし きゅうり かき           | 630kcal<br>18.6g<br>1.7g | <div>小魚</div> <div></div>      |
| 6 木  | <div>さかな</div> <div>牛乳 ごはん 魚のチャンチャン焼き</div> <div>まめ</div> <div>ひよこ豆のから揚げ</div> <div>あ</div> <div>吉野汁</div> <div>よしのじる</div> <div></div>                                                                     | ます みそ<br>とり肉 油揚げ<br>ひよこまめ<br>豆腐 | 牛乳     | 米 砂糖 でんぷん                                    | 米油              | にんじん              | 玉ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ<br>はくさい しいたけ ねぎ               | 627kcal<br>31.9g<br>1.9g | <div>ナッツ類</div> <div></div>    |
| 7 金  | <div>りっとう</div> <div>立冬</div> <div>たま</div> <div>牛乳 スパゲッティペスカトーレ</div> <div>まるごとスイートポテト</div> <div>かぶのあったか</div> <div>とろ玉スープ</div> <div></div>                                                              | いか あさり<br>えび ベーコン<br>たまご        | 牛乳     | スパゲッティ<br>さつまいも<br>砂糖 でんぷん                   | オリーブ油<br>バター 米油 | にんじん<br>トマト かぶ(葉) | にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ<br>エリンギ                         | 623kcal<br>25.6g<br>2.2g | <div>葉類</div> <div></div>      |
| 10 月 | <div>あ</div> <div>牛乳 ごはん ジャンボ揚げぎょうざ</div> <div>ゆる</div> <div>ゆずみそこんにゃくサラダ</div> <div>すまし汁</div>                                                                                                                                                                                              | ぶた肉 みそ<br>豆腐                    | 牛乳 わかめ | 米 でんぷん<br>ぎょうざの皮<br>小麦粉 砂糖<br>こんにゃく<br>じゃがいも | ごま油 米油          | にら にんじん           | にんにく しょうが キャベツ ねぎ<br>きゅうり だいこん ゆず果汁 玉ねぎ<br>しめじ   | 599kcal<br>21.1g<br>1.8g | <div>小魚</div> <div></div>      |
| 11 火 | <div>牛乳 ガーリックツナコーンピラフ</div> <div>チーズスパニッシュオムレツ</div> <div>やさい</div> <div>野菜とトマトのスープ煮</div> <div></div>                                                                                                   | ツナ たまご<br>白いんげん豆<br>ぶた肉         | 牛乳 チーズ | 米 じゃがいも<br>さつまいも                             | 米油<br>オリーブ油     | にんじん<br>ピーマン      | にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ                                | 645kcal<br>25.8g<br>2.2g | <div>ナッツ類</div> <div></div>   |
| 12 水 | <div>むぎ</div> <div>牛乳 麦ごはん</div> <div>まーぼーどうふ</div> <div>カレー麻婆豆腐</div> <div>いそか</div> <div>磯香あえ</div> <div>あお</div> <div>青りんご</div> <div></div>                                                         | ぶた肉 みそ<br>豆腐                    | 牛乳 のり  | 米 麦 砂糖<br>でんぷん                               | 米油 ごま油          | にんじん にら<br>こまつな   | にんにく しょうが だけのこ<br>しいたけ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ<br>はくさい 青りんご | 567kcal<br>24.8g<br>1.6g | <div>いも類</div> <div></div>   |
| 13 木 | <div>しろ</div> <div>牛乳 白いんげん豆のトースト</div> <div>まめ</div> <div>プチっと玄米サラダ</div> <div>にくだんご</div> <div>肉団子と野菜の具だくさんスープ</div> <div>げんまい</div> <div></div>                                                      | ベーコン<br>白いんげん豆<br>とり肉           | 牛乳 チーズ | 無塩食パン 砂糖<br>玄米 でんぷん<br>さつまいも                 | 米油 ごま油          | パセリ かぶ(葉)<br>にんじん | 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり<br>コーン しょうが ねぎ しいたけ<br>はくさい かぶ | 596kcal<br>24.2g<br>2.2g | <div>緑黄色野菜</div> <div></div> |
| 14 金 | <div>牛乳 わかめごはん</div> <div>きんときまめ</div> <div>金時豆の甘煮</div> <div>あまに</div> <div>根菜のあったか</div> <div>りきゅう</div> <div>利休汁</div> <div>さかな</div> <div>魚のみぞれあんかけ</div>                                                                                                                                | さけ 金時豆<br>生揚げ みそ                | 牛乳 わかめ | 米 でんぷん 砂糖<br>こんにゃく                           | ごま              | にんじん<br>かぼちゃ      | だいこん えのきたけ れんこん ねぎ                               | 594kcal<br>30.8g<br>1.9g | <div>いも類</div> <div></div>   |

| 日 曜  | 献 立 名                                                                                                                                                                                                                  | お も な 材 料                       |                       |                                     |                 |                                 |                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補ってほ<br>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                     |                                               |                          |                                                                                              |
| 17 月 | 牛乳 ジャことウィンナーのチャーハン みそポテト<br>サンラータン                                                                                                                                                                                     | ウィンナー<br>みそ とり肉<br>たまご          | 牛乳<br>ちりめんじゃ<br>こ     | 米 じゃがいも<br>米粉 砂糖<br>でんぷん            | ごま油 米油          | にんじん にら                         | にんにく しょうが コーン ねぎ<br>玉ねぎ 生きくらげ もやし             | 625kcal<br>20.8g<br>2.6g | 豆類<br>    |
| 18 火 | 牛乳 焼きチーズカレードリア コールスローサラダ<br>ABCスープ みかん                                                                                                                                                                                 | ぶた肉                             | 牛乳 チーズ                | 米 米粉 砂糖<br>さつまいも<br>マカロニ            | 米油              | にんじん<br>ピーマン<br>かぶ(葉)           | にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ<br>しめじ コーン キャベツ かぶ みか<br>ん | 630kcal<br>22.7g<br>2.6g | 大豆製品<br>  |
| 19 水 | 【 <sup>しょくいく ひ かごしまけん あまみおおしま</sup> 食育の日：鹿児島県の奄美大島】<br>牛乳 奄美の鶏飯（まぜごはん・のり・スープ）<br><sup>さかな うめや あぶら</sup> 魚の梅焼き 油そうめん                                                                                                    | 油揚げ とり肉<br>あかうお<br>ぶた肉<br>さつま揚げ | 牛乳 のり<br>煮干し          | 米 砂糖 そうめ<br>ん                       | 米油 ごま油          | こねぎ しそ(葉)<br>にんじん にら            | しいたけ たくあん 紅しょうが<br>梅肉 ねぎ 玉ねぎ もやし              | 548kcal<br>29.3g<br>2.9g | ナッツ類<br>  |
| 20 木 | 牛乳 ピザドッグ フレンチドレッシングサラダ <br><sup>はくさい</sup> 白菜ととり肉のクリーム煮                                                                               | ウィンナー<br>ベーコン<br>とり肉            | 牛乳 チーズ<br>生クリーム       | 無塩コッペパン<br>砂糖 さつまいも<br>米粉           | オリーブ油<br>米油 バター | にんじん<br>かぶ(葉)                   | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>しめじ かぶ はくさい             | 603kcal<br>25.8g<br>2.5g | 豆類<br>    |
| 21 金 | 【 <sup>わしょく ひ こんだて</sup> 和食の日献立】 牛乳 秋の香りごはん<br><sup>さかな</sup> 魚のゆずみそかけ わかめ <sup>い</sup> 入りおひたし のっぺい汁 <sup>じる</sup>                                                                                                     | とり肉 さば<br>みそ 生揚げ                | 牛乳 わかめ                | 米 さつまいも<br>砂糖 こんにやく<br>さといも<br>でんぷん | ごま油 ごま          | にんじん<br>こまつな                    | まいたけ しょうが ゆず果汁<br>キャベツ しめじ ねぎ                 | 608kcal<br>26.6g<br>2.4g | たまご<br>   |
| 25 火 | 【 <sup>まちだ こんさい おうえん きゅうしよく</sup> F C町田ゼルビア応援給食】 ジョア（マスカット味）<br>コロコロ根菜ガッパオライス <br><sup>あ</sup> じゃが揚げカレー風味 こまつな <sup>ふうみ</sup> レモンサラダ | とり肉 ツナ<br>大豆ミート                 | ジョア(マス<br>カット)<br>わかめ | 米 さつまいも<br>砂糖 でんぷん<br>じゃがいも         | 米油<br>オリーブ油     | 赤・黄パプリカ<br>えだまめ<br>にんじん<br>こまつな | にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ<br>レモン果汁                   | 569kcal<br>21.9g<br>1.7g | きのこ<br>   |
| 26 水 | 牛乳 ごはん <sup>さかな</sup> 魚のあけぼの焼き 五目きんぴら<br>とん汁 <sup>じる</sup>                                                                                                                                                             | スケソウダラ<br>みそ ぶた肉<br>豆腐          | 牛乳                    | 米 米粉 砂糖<br>こんにやく<br>さつまいも           | ごま 米油<br>ごま油    | にんじん<br>さやいんげん                  | 玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん<br>ねぎ                       | 571kcal<br>28.6g<br>2.0g | 豆類<br>  |
| 27 木 | 牛乳 白ごまタンタンうどん <sup>こめこ</sup> 米粉のマーラーカオ<br>シャキシャキポテトサラダ                                                                                                                                                                 | ぶた肉 油揚げ<br>みそ たまご               | 牛乳                    | 砂糖 うどん<br>米粉 黒砂糖<br>じゃがいも           | 米油 ごま           | にんじん<br>こまつな                    | 玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり                              | 652kcal<br>23.0g<br>2.8g | 藻類<br>  |
| 28 金 | 牛乳 麦ごはん ししゃもフライ <br><sup>やさい うめ さわにわん</sup> 野菜の梅ドレ 沢煮椀                                                                              | ぶた肉 豆腐                          | 牛乳 ししゃも               | 米 麦 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>でんぷん           | 米油              | にんじん                            | もやし きゅうり 梅肉 だいこん<br>はくさい ねぎ                   | 557kcal<br>24.0g<br>1.7g | きのこ<br> |

※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。