



12月の給食献立予定表

2025年11月27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			
1	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん デミグラスソースハンバーグ かいそう 海藻サラダ とりごぼう汁	とり肉 ぶた肉 豆腐 生揚げ みそ	牛乳 海藻ミックス	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油	にんじん	玉ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	605kcal 28.3 g 2.0 g	緑黄色野菜 
2	火	むぎ 牛乳 麦ごはん さかな 魚の黒ごまみそダレ ほうれんそうのいそおかかあえ 呉汁	さば みそ 豆腐 かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 のり	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま 米油	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	677kcal 29.2 g 2.0 g	乳製品 
3	水	牛乳 ガーリックシュリンプ風ライス カリカリ揚げ カレーポトフ	ベーコン えび ひよこまめ ぶた肉 ウィンナー	牛乳 ちりめんじゃ こ	米 玄米 砂糖 でんぷん さつまいも じゃがいも	米油 ごま	にんじん かぶ(葉)	にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ	656kcal 24.1 g 1.7 g	たまご 
4	木	牛乳 わかめごはん おでん からしあえ くだもの (ペにマドンナ)	がんもどき 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ こんぶ	米 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	にんじん こまつな	だいこん もやし はくさい 紅マドンナ	550kcal 25.1 g 2.4 g	小魚 
5	金	牛乳 マヨコーントースト ハニーサラダ ふゆやさい 冬野菜のホワイトシチュー	ベーコン とり肉 調製豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも	米油 バター	にんじん ブロッコリー かぶ(葉)	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり かぶ カリフラワー	614kcal 25.6 g 2.7 g	ナッツ類 
8	月	牛乳 ごはん さかな 魚のから揚げ ~おろしソースかけ~ はくさいのごまあえ さつまいものけんちん汁	すけとうだら 油揚げ	牛乳	米 米粉 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	にんじん	だいこん はくさい もやし ごぼう しめじ ねぎ	578kcal 26.2 g 1.7 g	豆類 
9	火	【まち☆ベジ給食】 牛乳 まちだ 擬製豆腐 まちだ 町田のトマトドレッシングサラダ まち☆ベジすいとん	ぶた肉 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳	米 砂糖 小麦粉 でんぷん 白玉粉	米油 ごま油	にんじん こまつな	しいたけ きゅうり だいこん キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ はくさい	598kcal 25.4 g 2.1 g	ナッツ類 
10	水	ジョア (プレーン) チキンカレーライス イタリアンドレッシングサラダ くだもの(りんご)	とり肉 ひよこまめ	ジョア (プレーン)	アルファ化米 じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー グリンピース きゅうり キャベツ りんご	572kcal 17.7 g 1.7 g	大豆製品 
11	木	牛乳 じゃこごはん いかのピリ辛やき やさい ず 野菜のごま酢あえ さといもととり肉の煮物	いか とり肉	牛乳 ちりめんじゃ こ	米 砂糖 こんにゃく さといも	ごま油 ごま 米油	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり たけのこ だいこん はくさい	549kcal 28.4 g 2.1 g	きのこ 

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			
12 金	牛乳 ^{しお} 塩やきそば トック入りスープ いちご ^む 蒸しパン	ぶた肉 とり肉	牛乳 練乳	中華めん トック 小麦粉 米粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ししいたけ もやし はくさい ねぎ いちごピューレ 冷凍いちご	607kcal 24.3 g 2.2 g	藻類 
15 月	牛乳 ごはん キャベツメンチカツ 野菜 ^{やさい} のカレーピクルス すまし汁 ^{じる}	とり肉 豆腐 調製豆乳	牛乳 わかめ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ラード 米油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	644kcal 24.4 g 2.0 g	乳製品 
16 火	牛乳 ごはん 魚 ^{さかな} の田楽 ^{でんがく} みそやき じゃがいも ^{ちゅうか} の中華あえ ^{しる} みそ汁	秋さけ みそ 生揚げ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油 ごま	にんじん こまつな	きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	566kcal 30.2 g 1.9 g	豆類 
17 水	牛乳 ビビンバ わかめとたまごのスープ くだもの(はれひめ)	ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ だいずもやし えのきたけ はれひめ	591kcal 25.5 g 2.3 g	小魚 
18 木	【食育の日：秋田県の郷土料理】 牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ ^{しよく} 即席漬 ^あ け風 ^{ふう} きりたんぼ鍋 ^{なべ}	焼き竹輪 とり肉	牛乳 こんぶ あおのり	米 小麦粉 でんぷん きりたんぼ しらたき 砂糖	米油	にんじん せり	きゅうり だいこん キャベツ しょうが ごぼう まいたけ はくさい ねぎ	621kcal 23.9 g 2.4 g	ナッツ類 
19 金	牛乳 オムライス風ごはん だいこん ^{あまず} の甘酢あえ とうにゅう ^あ 豆乳スープ	とり肉 ベーコン ウィンナー たまご ぶた肉 調製豆乳	牛乳	米 砂糖	米油 オリーブ油	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ エリンギ だいこん きゅうり コーン	579kcal 20.9 g 2.4 g	いも類 
22 月	【行事食：冬至】 牛乳 ほうとう 五平餅 ^{ごへいもち} ゆかりあえ ^{ぎょうじよく} 町田 ^{とうじ} のゆずはちみつゼリー ^{ままだ} 	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうとう 米 もち米 砂糖 でんぷん ゆずはちみつゼ リー	米油 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな 赤しそ	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	592kcal 23.5 g 2.5 g	藻類 
23 火	牛乳 ごはん ししゃもの南部 ^{なんぶ} やき こまつなとコーンのおひたし ^{どうふ} やき豆腐 ^に のみそそばろ煮	かつお節 とり肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	にんじん こまつな にら	もやし コーン にんにく ねぎ しょうが ししいたけ	650kcal 30.0 g 2.3 g	いも類 
24 水	【おたのしみ給食♪】 白ぶどう&ほうれん草ジュース あしたばパン クリスピーチキン   ミネストローネ バイクドチーズケーキ	とり肉 ベーコン	クリームチー ズ ヨーグルト 生クリーム	明日葉パン 米粉 さつまいも コーンフレーク 砂糖 小麦粉	米油 バター	にんじん かぶ(葉) トマト缶	白ぶどう&ほうれん草ジュース 玉ねぎ キャベツ かぶ レモン汁	663kcal 19.6 g 2.1 g	豆類 

※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。