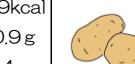




12月の給食献立予定表

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	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 でんぶん 砂糖 こんにゃく	米油	にんじん	玉ねぎ ショウガ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	605kcal 28.3g 2.0g	緑黄色野菜	
2火	牛乳 麦ごはん 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 29.2g 2.0g	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 ワインナー	牛乳 ちりめんじゃこ	米 玄米 砂糖 でんぶん 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 24.1g 1.7g	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(べにマドンナ)	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 25.1g 2.4g	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 25.6g 2.7g	ナッツ類	
8月	牛乳 ごはん 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 でんぶん 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 26.2g 1.7g	豆類	
9火	【まち☆ベジ給食】牛乳 町田のごはん きゅうしょく きせいどうふ まちだ 擬製豆腐 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 でんぶん 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 25.4g 2.1g	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 17.7g 1.7g	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 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 28.4g 2.1g	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 補つてほ 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 塩やきそば トック入りスープ いちご蒸しパン	ふた肉 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 24.3g 2.2g	藻類 	
15月	牛乳 ごはん キャベツメンチカツ 野菜のカレーピクルス すまし汁	とり肉 豆腐 調製豆乳	牛乳 わかめ	米パン粉 でんぶん 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 24.4g 2.0g	乳製品 	
16火	牛乳 ごはん 魚の田楽みそやき じゃがいもの中華あえ 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 30.2g 1.9g	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)	ふた肉 油揚げ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ だいすきもやし えのきたけ はれひめ	591kcal 25.5g 2.3g	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 即席漬け風 きりたんぽ鍋	焼き竹輪 とり肉	牛乳 こんぶ あおのり	米 小麦粉 でんぶん きりたんぽ 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 23.9g 2.4g	ナッツ類 	
19金	牛乳 オムライス風ごはん だいこんの甘酢あえ 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 20.9g 2.4g	いも類 	
22月	【行事食：冬至】牛乳 ほうとう 五平餅 ゆかりあえ 町田のゆずはちみつゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうとう 米 もち米 砂糖 でんぶん 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 23.5g 2.5g	藻類 	
23火	牛乳 ごはん ししゃもの南部やき こまつなとコーンのおひたし やき豆腐のみそぼろ煮	かつお節 とり肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぶん	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 しいたけ	650kcal 30.0g 2.3g	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 ベ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 19.6g 2.1g	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。

※栄養価はハ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。