



10月の給食献立予定表

2026年9月29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	金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} パリパリぎょうざ ^{どん} 丼 ナムル ^い えび ^{ちゅうか} 入り中華スープ	ぶた肉 えび 大豆ミート	牛乳	米 麦 砂糖 しゅうまいの 皮	ごま油 米油 ごま	にら にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ はくさい だいこん	589kcal 24.3g 2.2g		
5	月	牛乳 ごはん 魚 ^{さかな} のチャンチャン焼き ^や れんこんのきんぴら すまし汁 ^{じり}	 銀さけ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ れんこん ごぼう しめじ	592kcal 27.8g 2.1g		
6	火	牛乳 ごはん いがぐり揚げ ^あ 野菜 ^{やさい} のピクルス きのこのかきたまスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳	米 パン粉 でんぷん そうめん 砂糖	ごま油 米油	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ まいたけ しめじ えのきたけ	630kcal 25.0g 2.2g		
7	水	牛乳 ポークカレーライス 手作り ^{てづく} ふくじんづけ ^{かき}	 ぶた肉 ひよこまめ	牛乳	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 だいこん きゅうり れんこん かき	644kcal 20.3g 1.9g		
8	木	牛乳 ごはん 豆 ^{まめ} じゃこ ^{こんだて} ふりかけ 魚 ^{さかな} のしょうが風味焼き ^{ふうみや} そくせきづけ ^{ふう} 風 もずくのみそ汁 ^{しる}	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 じゃがいも でんぷん 砂糖	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	583kcal 30.5g 2.1g		
9	金	【目の愛護 ^{め あいご} デー ^{こんだて} 献立】 牛乳 ミートソーススパゲッティ こまつなのサラダ ブルーベリーヨーグルト	 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 パン粉 米粉	米油 ごま油	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく セロリー 玉ねぎ もやし ブルーベリー レモン汁	658kcal 28.1g 2.0g		
13	火	【さつまいもの日 ^ひ 】 牛乳 ねぎ塩 ^{しお} ぶた ^{どん} 丼 まるごとスイートポテト ジュリエヌスープ	 ぶた肉 ベーコン	牛乳	米 しらたき 砂糖 でんぷん さつまいも	ごま油 バター	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ レモン汁 えのきたけ セロリー	664kcal 19.8g 2.1g		
14	水	牛乳 セルフフィッシュバーガー (丸 ^{まる} パン・フィッシュフライ・キャベツのレモン和え) ^あ ミネストローネ みかん	 ホキ 調製豆乳 ベーコン ぶた肉	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	米油	にんじん かぶ(葉) トマト缶	キャベツ レモン汁 玉ねぎ だいこん かぶ 早生みかん	562kcal 26.5g 2.6g		
15	木	牛乳 まいたけごはん 魚 ^{さかな} のごましょうゆ焼き ^や 甘酢 ^{あまず} あえ トック入り和風スープ	油揚げ さば とり肉	牛乳	米 砂糖 トック	米油 ごま ごま油	にんじん こまつな	まいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ	625kcal 25.6g 2.1g		
16	金	【世界食糧 ^{せかいしょくりょう} デー ^{こんだて} にちなんだ献立】 ジョア(ストロベリー ^{あじ} 味) サステナブルドライカレーライス ツナと大根 ^{だいこん} のサラダ タルトタタン	 ぶた肉 おから 大豆ミート ツナ たまご	ジョア(ストロ ベリー味) 牛乳	米 米粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 バター	にんじん ピーマン	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ しめじ レーズン きゅうり だいこん もやし りんご	671kcal 22.1g 1.8g		
19	月	【食育 ^{しょいく} の日 ^ひ ：京都 ^{きょうと} 】 牛乳 ごはん 銀 ^{ぎん} だらの西京焼き ^{さいきょうや} 切干大根 ^{きりぼしだいこん} の炊いたん ^た 湯葉 ^{ゆば} のすまし汁 ^{じり}	 銀だら みそ 油揚げ 豆腐 湯葉	牛乳 わかめ	米 砂糖 しらたき	米油	にんじん こねぎ	しょうが 切干大根 しいたけ 玉ねぎ しめじ	597kcal 24.6g 2.1g		

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			
20	火	牛乳 ^{やさい} 野菜たっぷり塩タンメン ^{しお} コーンブレッド  ^{ちゅうか} じゃがいもの中華あえ ^{しん} シャインマスカット	ぶた肉 たまご ハム	牛乳 チーズ	ラーメン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 ごま油 マヨネーズ ごま	にんじん なら チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり シャインマスカット	597kcal 21.4g 2.6g	豆類 
21	水	牛乳 ごはん ^{こさかな} 小魚のスパイシーから揚げ ^あ 磯香和え ^{いそかあ} ^{にく} 肉じゃが	にぎす ぶた肉	牛乳 のり	米 でんぶん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	こまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ はくさい 玉ねぎ グリンピース	556kcal 22.1g 1.5g	ナッツ類 
22	木	牛乳 キンパ ^{ふう} 風まぜごはん ^ら にらチヂミ  ^{ほしがた} 星形トッポギのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	米 砂糖 米粉 でんぶん トッポギ	ごま油 ごま	にんじん こまつな なら	にんにく しょうが だいこん たくあん 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ	562kcal 22.4g 2.3g	大豆製品 
23	金	^{ぎょうじしよく} 【行事食：十三夜（栗名月）】 牛乳 ^{こもく} 五目栗おこわ ^{くり} あんかけたまご焼き ^や ^{やさい} 野菜のうめドレ ^{じる} とん汁 	油揚げ とり肉 たまご ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖 しらだき でんぶん こんにゃく さつまいも	くり 米油 ごま油	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり 梅肉 だいこん ねぎ	619kcal 27.8g 2.5g	魚類 
26	月	牛乳 わかめごはん ^や ししゃものさざれ焼き はるさめサラダ ^{どうふ} キムチ豆腐 	ぶた肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ ししゃも あおのり	米 パン粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	にんじん なら	きゅうり もやし えのきたけ ねぎ キムチ	599kcal 28.1g 2.5g	乳製品 
27	火	牛乳 シーフードカレーピラフ ^に バイクドポテト ^{にくだんご} 肉団子と野菜のトマトスープ煮 	えび いか とり肉	牛乳	米 じゃがいも でんぶん さつまいも	米油	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ	582kcal 21.1g 1.8g	たまご 
28	水	^{かし} 【秋の収穫祭献立】 牛乳 クロワッサン ^{めだまや} ポパイサラダ  ハロウィンスイーツのシチュー ^キ おかしなお菓子な目玉焼	ベーコン とり肉	牛乳 寒天 カルピス	クロワッサン 砂糖 はちみつ さつまいも 小麦粉	米油 バター	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン レモン汁 玉ねぎ エリンギ グリンピース 黄桃缶	643kcal 18.2g 1.9g	魚類 
29	木	^{とうきょう} 【東京文化財ウィーク：まっくう献立】 牛乳 ^{こたいまい} 古代米ごはん ^{あじ} まっくう味つけのり  ^{きつかわ} 菊花蒸し ^{やさい} 野菜のごま酢あえ ^ず みそ汁 	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが コーン もやし きゅうり だいこん えのきたけ	592kcal 25.9g 2.1g	豆類 
30	金	^{うんどうかいぜんじつ} 【運動会前日応援献立】 牛乳 ごはん ^{あじ} うめ味チキンカツ ^{おうえん} からしあえ  ^{じる} けんちん汁	とり肉 生揚げ 調製豆乳	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま油 ごま	しそ(葉) にんじん こまつな	梅肉 もやし はくさい ごぼう ねぎ	622kcal 28.4g 1.7g	小魚 

※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。