



11月の給食献立予定表

2026年10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			
4 水	ジョア（マスカット ^{あじ} 味） 海藻 ^{かいそう} サラダ かき 秋野菜 ^{あきやさい} カレーライス	とり肉	ジョア(マス カット) 海藻ミックス	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 小麦粉 米粉	米油 バター	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん エリンギ きゅうり キャベツ だいこん かき	580kcal 17.1g 1.7g	大豆製品 
5 木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} きびいりごはん 魚 ^{さかな} の南蛮 ^{なんばん} 漬 ^づ ゆずみそこんにゃく ^{じる} サラダ すまし汁	しいら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 きび 米粉 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり だいこん ゆず果汁 たまねぎ しめじ	610kcal 30.5g 1.8g	豆類 
6 金	【まち☆ベジ ^{きゅうしよく} 給食：町田 ^{まちだ} のトマトピューレ】 牛乳 ^{しろ} 白ごまタンタンうどん とまていーのオニオンブレッド シャキシャキポテトサラダ りんご	ぶた肉 油揚げ みそ ハム	牛乳 チーズ	砂糖 うどん じゃがいも ホットケーキ ミックス	米油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ コーン きゅうり りんご	607kcal 22.3g 2.6g	たまご 
9 月	牛乳 じゃことウィンナーのチャーハン みそポテト サンラータン	ウィンナー みそ とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃ こ	米 じゃがいも 米粉 砂糖 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 たまねぎ 生きくらげ もやし	616kcal 21.0g 2.5g	乳製品 
10 火	牛乳 わかめごはん 魚 ^{さかな} のあけぼ ^や の焼き きんとき豆 ^{まめ} の甘煮 ^{あまに} 根菜 ^{こんさい} のあったか ^{りきゅうじる} 利休汁	ホキ みそ 金時豆 生揚げ	牛乳 わかめ	米 米粉 砂糖 こんにゃく	ごま	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん れんこん ねぎ	598kcal 29.3g 2.0g	いも類 
11 水	牛乳 キャロットライス ハッシュドポーク イタリアンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 米粉	米油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	599kcal 19.0g 1.8g	魚類 
12 木	牛乳 ^{しろ} 白いんげん ^{まめ} 豆のトースト プチっと玄米 ^{げんまい} サラダ 肉団子 ^{にくだんご} と野菜 ^{やさい} の具 ^ぐ だくさんスープ	ベーコン 白いんげんま め とり肉	牛乳 チーズ	無塩食パン 砂糖 でんぷん 玄米 さつまいも	米油 ごま油	パセリ にんじん かぶ(葉)	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが ねぎ しいたけ もやし はくさい かぶ	592kcal 23.9g 2.2g	たまご 
13 金	【実 ^{みの} りの季節 ^{きせつ} ～新米 ^{しんまい} 食べ比べ①～】 牛乳 ごはん ^{にいがたけんさん} （新潟県産 ^{しんのすけ} 新之助 ^{くら} ） ししゃもの南部 ^{なんぶや} 焼き かぶのおかかあえ カレー麻婆 ^{まいぼーどうふ} 豆腐	かつお節 みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	かぶ(葉) にら にんじん	かぶ キャベツ にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	648kcal 29.9g 1.9g	藻類 
16 月	牛乳 キムチたくあん ^や ごはん たこ焼き ^{あお} ポテト みそワントン ^{あお} スープ 青 ^{あお} りんご	ぶた肉 たこ かつお節 みそ	牛乳 あおのり	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮	ごま油 米油	にんじん にら	しょうが ねぎ たくあん キムチ キャベツ 紅しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご	579kcal 21.3g 2.2g	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				
17	火	【新米食べ比べ②】 牛乳 ごはん（宮城県産 だて正夢） 魚のみぞれあんかけ 元気サラダ けんちん汁	銀さけ 生揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	米 でんぷん 砂糖 こんにやく さつまいも	ごま 米油 ごま油	にんじん	だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ コーン ごぼう ねぎ	610kcal 28.0g 1.8g	たまご
18	水	オレンジジュース スパゲッティペスカトーレ かぶのあったかスープ ごまろんケーキ	いか ベーコン えび 調製豆乳 あさり たまご		スパゲッティ でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油 バター くり ごま	にんじん トマト缶 かぶ(葉)	オレンジジュース にんにく かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ	628kcal 22.8g 2.1g	乳製品
19	木	【食育の日：秋田県】 【新米食べ比べ③】 牛乳 ごはん（秋田県産 サキホコレ） めひかりのからあげ わかめのにんにく炒め きりたんぽなべ	めひかり ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	米 でんぷん 米粉 きりたんぽ 砂糖 しらたき	米油 ごま油 ごま	にんじん せり	しょうが にんにく えのきたけ ごぼう まいたけ はくさい ねぎ	635kcal 24.5g 2.3g	大豆製品
20	金	牛乳 こぎつねごはん いかのねぎ塩焼き あおのり豆とこふきいも はくさいのそぼろ汁	とり肉 油揚げ いか 大豆 豆腐	牛乳 あおのり	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ コーン えのきたけ はくさい もやし	587kcal 32.4g 2.2g	ナッツ類
24	火	【和食の日献立】 牛乳 秋の香りごはん 魚のゆずみそかけ わかめ入りおひたし のっぺい汁	とり肉 さば みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	米 さつまいも 砂糖 こんにやく さといも でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	まいたけ しょうが ゆず果汁 キャベツ もやし しめじ ねぎ	604kcal 26.6g 2.4g	豆類
25	水	牛乳 焼きチーズカレードリア ハニーサラダ ABCスープ みかん	大豆ミート ぶた肉	牛乳 チーズ	米 はちみつ 米粉 じゃがいも マカロニ	米油	にんじん ピーマン かぶ(葉)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり かぶ みかん	604kcal 22.2g 2.6g	小魚
26	木	牛乳 ガーリックツナコーンピラフ チーズ入りスパニッシュオムレツ 野菜とさつまいものトマトスープ煮	ツナ たまご 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも さつまいも	米油 オリーブ油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	644kcal 25.8g 2.2g	大豆製品
27	金	【新米食べ比べ④】 牛乳 ごはん（富山県産 富富富） ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のごまドレ みそ汁	ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	636kcal 24.0g 1.8g	藻類
30	月	牛乳 ココアビスキュイパン カラフルサラダ はくさいととり肉のクリーム煮	たまご とり肉	牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 小麦粉 米粉 さつまいも	バター 米油	にんじん かぶ(葉)	だいこん きゅうり コーン たまねぎ しめじ かぶ はくさい	622kcal 21.5g 2.2g	緑黄色野菜

※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。