



10月の給食献立予定表

2024年9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		かや体温になる		からだの調子をよくする			
2	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスキュイパン カラフルサラダ みそワントンスープ	たまご ぶた肉 みそ	牛乳	ミルクパン 砂糖 小麦粉 ワントンの皮	バター 植物油 (米油)	にんじん にら	だいこん きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	613kcal 21.6g 2.3g	大豆製品
3	木	牛乳 キンパ ^{ふう} 風まぜごはん まるごとスイートポテト トッポギ入りスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	米 さつまいも 砂糖 トッポギ	ごま油 ごま バター	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん ねぎ たくあん 玉ねぎ もやし ししいたけ	617kcal 22.3g 1.9g	乳製品
4	金	【PTA保護者 ^{ほごしゃ} 試食会 ^{ししょくかい} 】 牛乳 じゃこごはん いかのピリ ^{から} 辛ソース ひよこ ^{まめ} 豆の ^あ から揚げ 中華 ^{ちゅうかふう} 風コーンスープ	いか たまご ひよこまめ ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん	植物油 (米油) ごま ごま油	ピーマン にんじん	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン	607kcal 28.4g 1.9g	藻類
7	月	牛乳 さんまのひつまぶし ^{うめ} ごはん 梅のり ^{うめ} サラダ 野菜 ^{やさい} とお麩 ^ふ の ^{とうにゅう} まろやか豆乳汁	さんま 豆乳 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	米 でんぷん 米粉 砂糖 車 ^ふ	植物油 (米油) ごま	小ねぎ こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい 梅肉 玉ねぎ しめじ	612kcal 23.9g 2.0g	いも類
8	火	牛乳 ごはん 魚 ^{さかな} のチャンチャン ^や 焼き れんこんの ^{じる} きんぴら すまし汁	ます みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	植物油 (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	574kcal 28.9g 2.2g	豆類
9	水	牛乳 ポークカレーライス イタリアン ^い サラダ くだもの(シャインマスカット)	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	植物油 (米油) バター	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー りんご グリンピース きゅうり キャベツ シャインマスカット	639kcal 20.3g 1.8g	小魚
10	木	【目の愛 ^め 護 ^{あいご} デー ^{こんだて} 献立】 牛乳 ナポリタン こまつなの ^{こめこ} サラダ 米粉の ^{こめこ} ブルーベリー ^{こめこ} ケーキ	ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 米粉	オリーブ油 ごま油 バター 植物油 (米油)	にんじん ピーマン トマト缶 こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし マッシュルーム ブルーベリー レモン汁	628kcal 22.5g 2.6g	ナッツ類
11	金	牛乳 わかめ ^{わかめ} ごはん ポテ ^{じゃがいも} チー ^{チーズ} ぎょうざ ナムル キム ^{きムチ} チ豆腐	ぶた肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ チーズ	米 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	植物油 (米油) ごま油 ごま	にんじん こまつな にら	もやし えのきたけ ねぎ はくさいキムチ	646kcal 26.5g 2.1g	小魚
15	火	【行事食 ^{ぎょうじしょく} ：十三夜 ^{じゅうさんや} 】 牛乳 五 ^ご 目 ^{もく} 栗 ^{くり} おこわ たまご ^{たまご} やき わかめ ^{わかめ} 入り ^{いり} おひたし ^{おひたし} みそ ^{みそ} 汁	油揚げ みそ とり肉 豆腐 たまご かつお節	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 しらたき くり さつまいも	植物油 (米油) ごま油	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	554kcal 25.1g 2.2g	乳製品
16	水	牛乳 マヨ ^{マヨネーズ} コー ^{コーン} ントースト カレー ^{カレー} ポトフ くだもの(かき)	ベーコン ぶた肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	食パン じゃがいも		にんじん かぶ(葉)	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ かぶ かき	560kcal 25.3g 2.5g	魚類
17	木	牛乳 ごはん し ^し しゃ ^{しゃ} もの ^{もの} ピリ ^{ピリ} から ^{から} ねぎ ^{ねぎ} だれ カリ ^{カリ} カリ ^{カリ} 油 ^油 揚げ ^{揚げ} と ^と 野菜 ^{野菜} の ^の あ ^あ え ^え もの ^{もの} と ^と ん ^ん 汁	油揚げ ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにやく さつまいも	植物油 (米油) ごま油	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん	590kcal 27.7g 2.1g	豆類

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			
18金	【食育の日：スペイン】 牛乳 パエリア 魚のピルピルソース ガスパチョ風スープ	とり肉 えび いか シルバー ベーコン レンズまめ	牛乳	米 砂糖 米粉 でんぷん じゃがいも	オリーブ油 植物油（米油）	ピーマン 赤パプリカ にんじん トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	618kcal 26.6g 2.1g	藻類 
21月	牛乳 野菜たっぷり塩タンメン カレー蒸しパン じゃがいもの中華あえ くだもの(みかん)	豆乳 ぶた肉	牛乳	中華麺 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油（米油） ごま油 ラード ごま	にんじん たら チンゲンツアイ	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり みかん	596kcal 22.3g 2.3g	たまご 
22火	牛乳 ごはん 豆じゃこふりかけ 魚のしょうが風味焼き 即席漬け風・もずくのみそ汁	大豆 油揚げ あかうお 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ もずく	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	植物油（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	592kcal 29.3g 2.1g	緑黄色野菜 
23水	牛乳 キャロットライス 米粉のハッシュドポーク かいそうサラダ キラキラフルーツゼリー	ぶた肉	牛乳 寒天 海藻ミックス	米 じゃがいも 砂糖 米粉	植物油（米油） オリーブ油	にんじん	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ グリーンピース だいこん レモン汁 りんごジュース アセロラジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	598kcal 17.4g 1.8g	ナッツ類 
24木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 白菜のゆずポンあえ さわにわん	さば みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま	にんじん	しょうが はくさい もやし ねぎ ゆず果汁 だいこん	605kcal 26.4g 2.3g	乳製品 
25金	牛乳 スタミナぶた丼 いがぐりぼうや ジュリエンスープ	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	米 砂糖 米粉 でんぷん さつまいも そうめん	植物油（米油） ごま バター	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ りんご だいずもやし キャベツ えのきたけ セロリー	680kcal 22.9g 2.3g	たまご 
28月	牛乳 ひじきごはん 小魚のから揚げ 甘酢あえ のり塩肉じゃが	油揚げ ぶた肉	牛乳 干ひじき 虹わかさぎ あおのり	米 砂糖 米粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも	植物油（米油）	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	580kcal 22.9g 2.1g	ナッツ類 
29火	牛乳 ココアパン コールスローサラダ 米粉のトマトシチュー くだもの(りんご)	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳	ココアパン じゃがいも 砂糖 米粉	植物油（米油）	にんじん トマト缶	コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	566kcal 21.1g 2.4g	大豆製品 
30水	牛乳 ごはん 魚の西京焼き じゃがいものおかかあえ きのこのかきたま汁	ホキ かつお節 みそ 豆腐 たまご	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん		にんじん	しょうが まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	561kcal 28.9g 2.3g	藻類 
31木	【秋の収穫祭献立】 乳酸菌飲料（ジョア） チキンライス ポパイサラダ ニョッキとハロウィンズウィートのクリーム煮	とり肉 豆乳 ウィンナー ベーコン	ジョア(マス カット) 牛乳	米 砂糖 小麦粉 はちみつ さつまいも かぼちゃニョッキ	植物油（米油） オリーブ油 バター	にんじん ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン レモン汁 エリンギ グリーンピース	596kcal 19.6g 1.8g	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。