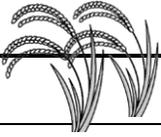


# 11月の給食献立予定表

2024年10月30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<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で補って<br>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 金  | 【運動会応援献立】<br>からしあえ すまし汁<br>牛乳 ごはん 梅味チキンカツ                      | とり肉 豆腐<br>調製豆乳            | 牛乳 わかめ  | 米 小麦粉 砂糖<br>パン粉 でんぷん<br>じゃがいも     | 米油 ごま油<br>ごま     | しそ にんじん<br>ごまつな         | 梅肉 もやし はくさい 玉ねぎ しめじ                                | 597kcal<br>27.3g<br>1.7g | 小魚<br>          |
| 6 水  | 牛乳 秋野菜カレーライス<br>くだもの(かき)                                       | とり肉                       | 牛乳 糸寒天  | 米 じゃがいも<br>さつまいも 米粉<br>小麦粉 砂糖     | 米油 バター<br>ごま油    | かぼちゃ<br>にんじん            | しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん<br>エリンギ りんご もやし きゅうり<br>かき      | 634kcal<br>19.1g<br>1.7g | たまご<br>         |
| 7 木  | 牛乳 ジャージャーめん ナムル キャンディポテト                                       | ぶた肉 みそ                    | 牛乳      | 中華めん 砂糖<br>でんぷん<br>さつまいも          | 米油 ごま油<br>ごま バター | にんじん<br>ごまつな            | にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ<br>しいたけ ねぎ もやし                  | 633kcal<br>19.1g<br>1.9g | 豆類<br>          |
| 8 金  | 【文化財ウィーク：まっくう献立】<br>古代米ごはん まっくう味付けのり<br>魚の塩こうじ焼き ゆかりあえ・みそ汁     | さわら 油揚げ<br>豆腐 みそ          | 牛乳 のり   | 米 黒米<br>じゃがいも                     |                  | 赤しそ<br>にんじん             | キャベツ きゅうり だいこん ねぎ                                  | 541kcal<br>26.4g<br>2.0g | 乳製品<br>         |
| 11 月 | 牛乳 ガーリックコーンピラフ<br>チーズ入りスパニッシュオムレツ<br>野菜たっぷりミネストローネ             | ぶた肉 たまご<br>ベーコン<br>白いんげん豆 | 牛乳 チーズ  | 米 じゃがいも<br>さつまいも                  | 米油<br>オリーブ油      | にんじん<br>ピーマン<br>かぶ トマト缶 | にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ<br>かぶ                            | 618kcal<br>26.0g<br>2.0g | きのこ<br>         |
| 12 火 | 牛乳 こぎつねごはん<br>青のり豆と粉ふきいも 吉野汁                                   | とり肉 油揚げ<br>いか 大豆          | 牛乳 あおのり | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>でんぷん             | ごま油              | にんじん<br>さやいんげん          | しょうが にんにく ねぎ コーン<br>しめじ はくさい                       | 577kcal<br>30.4g<br>2.1g | 乳製品<br>         |
| 13 水 | 牛乳 セサミハニートースト<br>フレンチドレッシングサラダ<br>肉団子とうずらのスープ                  | とり肉<br>ベーコン<br>うずら卵       | 牛乳      | 食パン はちみつ<br>砂糖 でんぷん<br>さつまいも      | バター 米油<br>ごま     | にんじん かぶ                 | キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが<br>ねぎ しいたけ もやし はくさい かぶ          | 549kcal<br>21.7g<br>2.4g | 藻類<br>          |
| 14 木 | 牛乳 麦ごはん カレー麻婆豆腐 ハニーサラダ<br>くだもの(菊花みかん)                          | ぶた肉 みそ<br>豆腐              | 牛乳      | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>はちみつ            | 米油 ごま油           | にんじん なら                 | にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ<br>しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり<br>コーン みかん | 597kcal<br>25.0g<br>1.7g | 小魚<br>          |
| 15 金 | 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 野菜のごまあえ<br>けんちん汁                                 | あじ 生揚げ                    | 牛乳      | 米 米粉 砂糖<br>でんぷん<br>こんにやく<br>じゃがいも | 米油 ごま油<br>ごま     | ごまつな<br>にんじん            | しょうが ねぎ キャベツ もやし<br>えのきたけ ごぼう                      | 608kcal<br>27.6g<br>1.9g | 藻類<br>          |
| 18 月 | 乳酸菌飲料(アシドミルク) パセリライス<br>チリコンカン イタリアンドレッシングサラダ<br>米粉マカロニ入り野菜スープ | ぶた肉 金時豆<br>ベーコン           | アシドミルク  | 米 砂糖<br>さつまいも<br>米粉マカロニ           | オリーブ油<br>米油      | パセリ トマト缶<br>にんじん        | にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ<br>エリンギ えのきたけ                   | 584kcal<br>17.3g<br>1.9g | ナッツ類<br>        |

| 日曜  | 献立名  | おもな材料                                  |                   |                                     |              |                                |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補ってほ<br>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                    |   |                          |  |
| 19火 | 【食育の日：栃木】 牛乳 ぎょうざドッグ<br>パリパリ海藻サラダ かんぴょう入りかきたまスープ                                       | ぶた肉 豆腐<br>たまご                          | 牛乳 チーズ<br>海藻ミックス  | コッペパン<br>でんぷん 砂糖<br>ワントンの皮          | ごま油 米油       | にら にんじん                        | にんにく しょうが キャベツ ねぎ<br>きゅうり だいこん 玉ねぎ もやし<br>かんぴょう | 551kcal<br>26.5g<br>2.9g | いも類<br>   |
| 20水 | 牛乳 ごはん 米粉パン粉のししゃもフライ<br>野菜の梅ドレ さわにわん   | ぶた肉 豆腐                                 | 牛乳 ししゃも           | 米 でんぷん<br>米粉 砂糖<br>米粉パン粉            | 米油           | にんじん                           | もやし きゅうり 梅肉 だいこん<br>はくさい ねぎ                     | 563kcal<br>23.5g<br>1.7g | 緑黄色野菜<br> |
| 21木 | 牛乳 キャベツとぶた肉のみそ炒め丼<br>コーンクリームスープ くだもの(りんご)  | ぶた肉 みそ<br>テンメンジャン<br>とり肉               | 牛乳 生クリーム          | 米 こんにやく<br>でんぷん 米粉                  | ごま油 米油       | にんじん                           | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>もやし しめじ コーン りんご           | 598kcal<br>22.4g<br>2.1g | ナッツ類<br>  |
| 22金 | 【和食の日献立】 牛乳 秋の香りごはん<br>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<br>みそ 生揚げ                       | 牛乳 わかめ            | 米 さつまいも<br>砂糖 こんにやく<br>さといも<br>でんぷん | ごま油 ごま       | にんじん<br>こまつな                   | まいたけ しょうが ゆず果汁<br>キャベツ しめじ ねぎ                   | 617kcal<br>27.2g<br>2.4g | 乳製品<br>   |
| 25月 | 牛乳 白ごまタンタンうどん 米粉のマーラーカオ<br>シャキシャキポテトサラダ  | ぶた肉 油揚げ<br>みそ たまご                      | 牛乳                | 砂糖 うどん<br>米粉 じゃがいも                  | 米油 ごま        | にんじん<br>こまつな                   | 玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり                                | 646kcal<br>23.6g<br>2.8g | 藻類<br>    |
| 26火 | 牛乳 ごはん 魚のみぞれあんかけ<br>きんとき豆の甘煮 みそ汁   | さけ 金時豆<br>生揚げ みそ                       | 牛乳                | 米 でんぷん<br>砂糖                        |              | にんじん<br>こまつな                   | だいこん えのきたけ ねぎ                                   | 565kcal<br>29.8g<br>1.6g | いも類<br>   |
| 27水 | 牛乳 焼きチーズカレードリア コールスローサラダ<br>ストロベリーヨーグルト  | ぶた肉                                    | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト   | 米 米粉 砂糖                             | 米油           | にんじん<br>ピーマン                   | にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ<br>しめじ コーン キャベツ いちご<br>レモン果汁 | 589kcal<br>21.6g<br>1.9g | たまご<br>  |
| 28木 | 牛乳 とりそばろチャーハン<br>いかとポテトのチリソース はるさめスープ  | とり肉 いか<br>ぶた肉                          | 牛乳                | 米 でんぷん<br>米粉 じゃがいも<br>砂糖 はるさめ       | 米油 ごま油       | にんじん<br>こまつな                   | 玉ねぎ ねぎ グリンピース にんにく<br>しょうが はくさい しいたけ            | 590kcal<br>24.6g<br>2.2g | 小魚<br>  |
| 29金 | 【FC町田ゼルビア応援給食】 牛乳 ごはん<br>ひじきの甘辛ふりかけ チキングリル～ガーリックハニーソース～<br>小松菜とはるさめのナムル・白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 | かつお節<br>とり肉 ぶた肉<br>焼き竹輪<br>生揚げ<br>調製豆乳 | 牛乳 ひじき<br>ちりめんじゃこ | 米 砂糖 米粉<br>はちみつ<br>はるさめ<br>さつまいも    | 米油 ごま<br>ごま油 | 赤パプリカ<br>黄パプリカ<br>にんじん<br>こまつな | にんにく 玉ねぎ りんご もやし<br>しめじ はくさい                    | 642kcal<br>29.9g<br>2.3g | 豆類<br>  |

※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、給食で初めて口に作る食材（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。