

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

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			
19火	【食育の日：栃木】 牛乳 ぎょうざドッグ 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 たまご	牛乳 チーズ 海藻ミックス	コッペパン でんぷん 砂糖 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 きゅうり だいこん 玉ねぎ もやし かんぴょう	551kcal 26.5g 2.9g	いも類 
20水	牛乳 ごはん 米粉パン粉のししゃもフライ 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 米粉 砂糖 米粉パン粉	米油	にんじん	もやし きゅうり 梅肉 だいこん はくさい ねぎ	563kcal 23.5g 1.7g	緑黄色野菜 
21木	牛乳 キャベツとぶた肉のみそ炒め丼 コーンクリームスープ くだもの(りんご)	ぶた肉 みそ テンメンジャン とり肉	牛乳 生クリーム	米 こんにやく 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 もやし しめじ コーン りんご	598kcal 22.4g 2.1g	ナッツ類 
22金	【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 しめじ ねぎ	617kcal 27.2g 2.4g	乳製品 
25月	牛乳 白ごまタンタンうどん 米粉のマーラーカオ シャキシャキポテトサラダ	ぶた肉 油揚げ みそ たまご	牛乳	砂糖 うどん 米粉 じゃがいも	米油 ごま	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり	646kcal 23.6g 2.8g	藻類 
26火	牛乳 ごはん 魚のみぞれあんかけ きんとき豆の甘煮 みそ汁	さけ 金時豆 生揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	565kcal 29.8g 1.6g	いも類 
27水	牛乳 焼きチーズカレードリア コールスローサラダ ストロベリーヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 米粉 砂糖	米油	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 コーン キャベツ いちご レモン果汁	589kcal 21.6g 1.9g	たまご 
28木	牛乳 とりそばろチャーハン いかとポテトのチリソース はるさめスープ	とり肉 いか ぶた肉	牛乳	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが はくさい しいたけ	590kcal 24.6g 2.2g	小魚 
29金	【FC町田ゼルビア応援給食】 牛乳 ごはん 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～ 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 とり肉 ぶた肉 焼き竹輪 生揚げ 調製豆乳	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 砂糖 米粉 はちみつ はるさめ さつまいも	米油 ごま ごま油	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ りんご もやし しめじ はくさい	642kcal 29.9g 2.3g	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、給食で初めて口に作る食材（特に果物や魚介類）がないように配慮ください。

★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。