



# 12月の給食献立予定表

2024年11月28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		カや体温になる		からだの調子をよくする			
2月	牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> しょうゆ茶飯 <sup>ちやめし</sup> おでん からしあえ くだもの(りんご)	がんもどき 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ うすら卵	牛乳 こんぶ	米 砂糖 こんにやく	ごま油 ごま	にんじん こまつな	だいこん もやし はくさい りんご	571kcal 25.8g 2.9g	きのこ 
3火	牛乳 ウィンナーとツナのピラフ カリカリ揚げ ポトフ	ウィンナー ツナ ひよこまめ ぶた肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん さつまいも 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	にんじん ピーマン かぶ(葉)	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ かぶ	651kcal 23.1g 2.2g	乳製品 
4水	牛乳 わかめごはん ししゃもの南部焼き おひたしサラダ ジャガイモのそぼろ煮	とり肉 焼き竹輪	牛乳 わかめ ししゃも	米 ジャがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 米油	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	629kcal 25.8g 2.2g	大豆製品 
5木	牛乳 ガーリックトースト きなこ豆 冬野菜のホワイトシチュー	煎り大豆 きな粉 ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	オリーブ油 バター 米油	にんじん ブロッコリー かぶ(葉)	にんにく 玉ねぎ カリフラワー かぶ	650kcal 25.6g 1.9g	きのこ 
6金	牛乳 ごはん チーズインハンバーグ(デミグラスソース) 野菜のうめドレ さつまいものけんちん汁	とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも	米油	にんじん	玉ねぎ しょうが えのきたけ もやし きゅうり 梅肉 はくさい ごぼう しめじ ねぎ	620kcal 27.4g 1.9g	緑黄色野菜 
9月	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ 元気サラダ とりごぼう汁	あじ かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	米 米粉 砂糖 でんぷん こんにやく	米油 ごま	にんじん	しょうが きゅうり だいこん キャベツ コーン ごぼう しめじ ねぎ	609kcal 29.1g 2.0g	いも類 
10火	【まち☆ベジ給食】 牛乳 町田のごはん 擬製豆腐 白菜のごまあえ まち☆ベジすいとん	ぶた肉 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳	米 砂糖 白玉粉 でんぷん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	しいたけ はくさい もやし ねぎ だいこん	593kcal 25.7g 2.0g	海藻 
11水	牛乳 海鮮あんかけやきそば ジャガイモの中華あえ フルーツヨーグルト	ぶた肉 えび いか	牛乳 ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ たけのこ はくさい もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	557kcal 24.0g 2.0g	小魚 
12木	牛乳 ごはん 魚のごまみそダレ ほうれんそうの磯香あえ 呉汁	さば みそ かつお節 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	670kcal 29.1g 2.0g	乳製品 

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	カや体温になる	からだの調子をよくなる					
13	金	牛乳 ごはん キャベツメンチカツ 野菜のカレーピクルス すまし汁	とり肉 豆腐 調製豆乳	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	ラード 米油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ	647kcal 24.9g 2.0g	ナッツ類 
16	月	牛乳 ビビンバ かきたまスープ くだもの(みかん：ゆめマドンナ)	ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい たけのこ だいずもやし ねぎ えのきたけ 夢マドンナ	589kcal 25.5g 2.1g	いも類 
17	火	牛乳 じゃごごはん いかのピリ辛焼き 野菜のごま酢あえ 里芋ととり肉の煮物	いか とり肉	牛乳 ちりめんじゃ こ	米 砂糖 こんにやく さといも	ごま油 ごま 米油	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり たけのこ だいこん はくさい	549kcal 27.6g 2.2g	豆類 
18	水	牛乳 オムライス風ごはん 大根の甘酢あえ 豆乳スープ	とり肉 たまご ウィンナー ベーコン ぶた肉 調製豆乳	牛乳	米 砂糖	米油 ごま オリーブ油	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ エリンギ だいこん きゅうり コーン	567kcal 20.8g 2.4g	魚類 
19	木	【食育の日：秋田県の郷土料理】 牛乳 あきたこまちのごはん 小魚のてんぷら そくせき漬け風 きりたんぼ鍋	とり肉	牛乳 こんぶ きびなご	米 米粉 砂糖 でんぷん きりたんぼ しらたき	米油	にんじん せり	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう まいたけ はくさい ねぎ	570kcal 22.1g 1.9g	乳製品 
20	金	【行事食：冬至】 牛乳 かぼちゃほうとう 五平餅 ゆかりあえ 町田のゆずはちみつゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうとう 砂糖 アルファ化米 でんぷん ゆずは ちみつゼリー	米油 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな 赤じそ	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	558kcal 21.8g 2.5g	藻類 
23	月	牛乳 チキンカレーライス ハニーサラダ くだもの(みかん：はれひめ)	とり肉 ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 はちみつ	米油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー りんご グリンピース キャベツ きゅうり はれひめ	643kcal 19.7g 1.8g	ナッツ類 
24	火	【お楽しみ給食♪】 乳酸菌飲料(ジョア) エクレアパン クリスピーチキン カラフルサラダ お星さまのミネストローネ	とり肉 ベーコン ぶた肉 レンズまめ	ジョア	コッペパン チョコ 米粉 コーンフレーク 砂糖 トッポギ	米油	にんじん パプリカ かぶ(葉) トマト缶	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	664kcal 26.4g 2.4g	藻類 

※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)、カやエネルギー・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。