



2025年度11月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



日	献立名	牛乳	赤の間・ 血や肉になる	黄の間・ 熱や力の元になる	緑の間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質・ 食塩相当量	一口メモ
5 水	秋野菜のカレーライス ひじきと青大豆のサラダ	○	牛乳 豚肉 干ひじき 青大豆	精白米 あぶら さつまいも 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきたけ しめじ れんこん キャベツ だいこん にんじん	611 kcal 19.5 g 1.8 g	7日: 「まっくう給食」 町田市には 1000カ所以上の 遺跡がありま す。「まっく う」は、町田市 で発掘された土 偶をモデルとし たキャラクター です。「まち だ」で発見され た「中空土偶 (ちゅうくうど ぐ)」なので 「まっくう」と 名づけられまし た。 文化の日にな み、まっくう給 食として、まっ くうのりを提供 します。
6 木	ご飯 ししゃもの和風マリネ おかか和え 根菜の味噌汁	○	牛乳 ししゃも かつお糸削り 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 でんぷん 米粉 さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん れんこん ごぼう	557 kcal 22.5 g 2.2 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
7 金	古代米入りごはん・まっくうのり あじのみそ焼き わかめのごま酢和え 吉野汁	○	牛乳 のり あじ 赤みそ わかめ 鶏肉 生揚げ	精白米 押麦 黒米 赤米 さとう ごま油 ごま こんにゃく さといも でんぷん	しょうが ねぎ もやし きゅうり えのきたけ だいこん にんじん はくさい こまつな	545 kcal 29.4 g 1.9 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
10 月	黒砂糖パン さつまいもと大豆のトマト煮込み オニオンドレッシングサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 大豆 鶏肉	黒砂糖パン あぶら さつまいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり みかん	547 kcal 23.6 g 2.0 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
11 火	菜めし 切り干し大根入り卵焼き じゃがいものごまあえ えのきと豆腐の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 しらす干し 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 あぶら さとう じゃがいも ねりごま	菜めし 切干しだいこん にんじん こまつな えのきたけ だいこん はくさい	587 kcal 25.8 g 2.3 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
12 水	こまつなチャーハン じゃこいり青のりピーンズ みそワタンスープ	○	牛乳 豚肉 大豆 あおのり ちりめんじゃこ 赤みそ	精白米 押麦 ごま油 さとう ごま でんぷん あぶら ワタンの皮	にんじん ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ にら	551 kcal 22.1 g 1.9 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
13 木	クリームライス 揚げじゃがサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	精白米 押麦 あぶら じゃがいも 米粉 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし きゅうり こまつな	564 kcal 18.1 g 1.6 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
14 金	もみじご飯 ぶりの照り焼き 野菜のゆかり和え さつま汁	○	牛乳 ぶり のり 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 さとう でんぷん ごま あぶら こんにゃく さつまいも	にんじん しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	582 kcal 27.6 g 2.1 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
17 月	ご飯 ヤンニョムチキン チャブチェ トック入りスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 ~世界の味めぐり~「大韓民国」	精白米 でんぷん 小麦粉 ごま油 さとう ごま あぶら はるさめ トック	にんにく しょうが にんじん もやし にら たまねぎ はくさい こまつな	614 kcal 23.8 g 1.9 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
18 火	ご飯 れんこんハンバーグ 野菜のゆかり和え 和風ビーフンスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 大豆	精白米 あぶら さとう でんぷん ビーフン ごま油	たまねぎ れんこん えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 干ししいたけ こまつな	552 kcal 24.0 g 2.5 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
19 水	チキンライス フレンチサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム いんげんまめ	精白米 あぶら さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん しめじ きゅうり にんにく とうもろこ し クリームコーン缶	571 kcal 23.7 g 2.5 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
20 木	ご飯 生揚げのみそ炒め 野菜のごま和え むらくも汁	○	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 木綿豆腐 鶏卵	精白米 あぶら さとう でん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	597 kcal 28.1 g 2.0 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
21 金	きのこのスパゲッティー バジルドレッシングサラダ さつまいもとりんごのぎょうざパイ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり	スパゲッティー あぶら さとう さつまいも ぎょうざの皮	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ キャベツ にんじん れんこん とうもろこし バジル りんご缶	566 kcal 21.8 g 1.2 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
25 火	コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	○	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	精白米 あぶら さつまいも でん粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん 赤パプリカ 黄パプリカ えだまめ バジル(粉) にんじん キャベツ こまつな レモン パセリ	603 kcal 24.2 g 1.8 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
26 水	マーボー豆腐丼 もやしの中華和え 果物(かき)	○	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 くきわかめ	精白米 押麦 あぶら さとう でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にら 干ししいたけ もやし きゅうり かき	552 kcal 21.6 g 1.8 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
27 木	いぶりがっこごはん たらの竜田揚げ 野菜のとんぶりあえ きりたんぽ汁	○	牛乳 すけとうだら 鶏肉 ~日本全国味めぐり~「秋田県」	精白米 ごま油 ごま でんぷん あぶら さとう こんにゃく きりたんぽ	いぶりがっこ たくあん しょうが だいこん キャベツ にんじん とんぶり レモン ごぼう まいたけ ねぎ ほうれんそう	569 kcal 23.3 g 2.4 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。
28 金	ミルクパン マカロニとかぼちゃのクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン あぶら マカロニ 小麦粉 さとう ごま油 ねりごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ はくさい ほうれんそう だいこん きゅうり ホールコー ン	565 kcal 21.5 g 2.0 g	25日: FC町田ゼルビア 応援こんだて FC町田ゼルビ ア応援献立を 実施します。 FC町田ゼルビ アの管理栄養 士さんが考え たメニューで、 選手が実際に 食べている食 事メニューを 味わえます。

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。

☆10月の使用食材産地

しょうが	高知	チンゲン菜	静岡	りんご	山形	大根	北海道	たら	アメリカ、ロシア
にんにく	青森	じゃがいも	北海道	小松菜	町田、東京	しめじ	長野	ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ
玉ねぎ	北海道	にら	茨城	トマト	福島	ほうれん草	東京	さば	ノルウェー
にんじん	北海道	ねぎ	青森	オクラ	鹿児島	さつまいも	千葉	さんま	北海道、宮城
エリンギ	長野	もやし	栃木	キャベツ	長野	ピーマン	茨城	精白米	秋田、北海道、新潟、
白菜	長野	きゅうり	群馬	れんこん	茨城	ごぼう	青森		

11月24日は「和食の日」
今月も、和食献立が登場し
ます。このマークが目印で
す→
日本の文化である和食を味
わいましょう。