



2026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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
4 水	ミルクパン ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ 果物（みかん）	やさしい ジュース	大豆 豚肉	パン あぶら じゃがいも さとう 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース きゅうり とうもろこし みかん	555 kcal 20.1 g 2.0 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 うどく）」な で「まっくう」と 名づけられました 文化の日にちなみ まっくう給食とし て、まっくうのり を提供します。
5 木	ご飯 かつおの和風揚げ ゆで野菜わさび風味 じゃがいものみそ汁	○	牛乳 かつお のり 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし こまつな だいこん	608 kcal 29.1 g 1.8 g	
6 金	古代米入りごはん・まっくうのり あじのみそ焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳 のり あじ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 押麦 黒米 赤米 さとう あぶら こんにゃく ごま さといも でんぷん	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん えのきたけ だいこん はくさい こまつな	551 kcal 28.6 g 1.9 g	
9 月	ご飯 切り干し大根入り卵焼き わかめののんにく炒め 白菜の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 しらす 鶏卵 ベーコン わかめ 生揚げ みそ	精白米 あぶら さとう ごま	切干大根 にんじん にんにく えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい こまつな ねぎ	566 kcal 26.0 g 2.2 g	
10 火	しょうゆラーメン 豚肉の角煮風 わかめのごま酢和え さつまいものごま団子	○	牛乳 豚肉 わかめ いんげんまめ	ラーメン あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも 白玉粉	しょうが もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう たまねぎ きゅうり	551 kcal 25.1 g 1.9 g	11月24日～27日 和食Week 11月は和食月間 で、24日の週は 和食のよさを感じ てもらえるよう な献立にしてい ます。  <新米食べ比べ> 新米の季節です。 お米は品種に よって味や風味 が異なります。 日替わりで品種 が変わります。 お米の違いを味 わいましょう。 ○25日: 山形県産 雪若丸 ○26日: 北海道産 ゆめぴりか ○27日: 富山県産 富富富 （他の日は、あさ たこまちを使用予 定）  <だしを味わう> 和食にはだしが 欠かせません。 給食では様々な 食材でだしを取り ます。だしを 味わいましょう。 ○24日: さつまい 煮干し+昆布 ○25日: 和風ビーフンスープ かつお節+昆布 ○26日: 生揚げのそぼろ煮 かつお節+椎茸 ○27日: 根菜の味噌汁 煮干し+昆布
11 水	ひじきごはん 鮭の南部焼き 野菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さけ 花かつお 豆腐 みそ	精白米 あぶら さとう ごま	しいたけ にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	556 kcal 31.9 g 2.4 g	
12 木	秋野菜のカレーライス ツナ入りトマトドレッシングサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 さつまいも あぶら 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 きゅうり りんご	615 kcal 19.0 g 1.6 g	
13 金	ご飯 ジャンボぎょうざの甘酢あんかけ もやしの中華サラダ きのこスープ	○	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	精白米 あぶら でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう ごま	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ こまつな	604 kcal 20.1 g 2.0 g	
16 月	五目チャーハン じゃこいり青のりビーンズ みそワタンスープ	○	牛乳 焼豚 大豆 あおのり しらす みそ	精白米 押麦 あぶら ごま でんぷん ワンタン	にんじん たまねぎ ねぎ 赤ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが とうもろこし キャベツ にら	552 kcal 21.6 g 1.7 g	○25日: 山形県産 雪若丸 ○26日: 北海道産 ゆめぴりか ○27日: 富山県産 富富富 （他の日は、あさ たこまちを使用予 定）  <だしを味わう> 和食にはだしが 欠かせません。 給食では様々な 食材でだしを取り ます。だしを 味わいましょう。 ○24日: さつまい 煮干し+昆布 ○25日: 和風ビーフンスープ かつお節+昆布 ○26日: 生揚げのそぼろ煮 かつお節+椎茸 ○27日: 根菜の味噌汁 煮干し+昆布
17 火	クリームライス バリバリサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮	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 キャベツ きゅうり こまつな りんご	594 kcal 17.6 g 1.4 g	
18 水	ごま入りコーン茶飯 さばの塩焼き 白菜のお浸し 生揚げのみそ汁	○	牛乳 さば 花かつお 生揚げ みそ	精白米 ごま じゃがいも	とうもろこし はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	555 kcal 27.5 g 1.9 g	
19 木	ジャンバラヤ コーンチャウダー フライドポテト	○	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 生クリーム	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン にんじん しめじ とうもろこし こまつな パセリ	608 kcal 19.6 g 1.5 g	
20 金	ピザ風トースト マカロニとさつまいものクリーム煮 バジルドレッシングサラダ 果物（みかん）	○	牛乳 チーズ 鶏肉 生クリーム	パン あぶら さつまいも マカロニ バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ はくさい ほうれんそう キャベツ れんこん とうもろこし バジル みかん	572 kcal 20.5 g 2.0 g	味わいましょう。 ○24日: さつまい 煮干し+昆布 ○25日: 和風ビーフンスープ かつお節+昆布 ○26日: 生揚げのそぼろ煮 かつお節+椎茸 ○27日: 根菜の味噌汁 煮干し+昆布
24 火	お赤飯 ぶりの塩焼焼き 野菜の磯香和え さつまい	○	牛乳 ささげ ぶり のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	もち米 精白米 ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいも	しょうが もやし キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	609 kcal 30.2 g 1.9 g	
25 水	ご飯<雪若丸> 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 豆腐	精白米 あぶら さとう でんぷん ビーフン	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 はくさい ししいたけ こまつな	551 kcal 23.9 g 2.0 g	
26 木	ご飯<ゆめぴりか> 生揚げのみそそぼろ煮 くさわかめのきんぴら 果物（かき）	○	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ 豚肉 くさわかめ	精白米 あぶら こんにゃく さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう かき	561 kcal 21.2 g 1.6 g	
27 金	ご飯<富富富> ししゃもの和風マリネ おかか和え 根菜のみそ汁	○	牛乳 ししゃも かつお糸削り 生揚げ みそ わかめ	精白米 でんぷん 小麦粉 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 ねぎ	556 kcal 22.3 g 2.0 g	<div>世界の 味めぐり</div> 11月19日 ～アメリカ～ アメリカ料理をイ メージした献立を 提供します。
30 月	豚キムチ丼 たまごスープ 果物（紅まどんな）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	精白米 あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら はくさいキムチ ねぎ しめじ チンゲンサイ 紅まどんな	560 kcal 23.2 g 2.1 g	

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。