

2024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
1 金	麦ご飯 まっくうのり ぶりの照り焼き かぶのゆかり和え 吉野汁	○	牛乳 まっくうのり ぶり かつお厚削り こんぶ 鶏もも肉 生揚げ	精白米 押麦 三温糖 でんぷん 板こんにやく ~文化の日(11月3日)~ 「まっくう給食」 	しょうが かぶ かぶ(葉) にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ だいこん はくさい こまつな	585 kcal 29.1 g 2.2 g	~まっくう 給食~ ★11月1日 「まっくう」
5 火	ご飯 五目卵焼き じゃがいものごまあえ えのきたけ豆腐の味噌汁	○	牛乳 鶏胸肉 鶏卵 こんぶ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも きび砂糖 ねりごま	にんじん 干しいたけ ほうれんそう こまつな えのきたけ だいこん はくさい	585 kcal 25.6 g 2.6 g	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
6 水	ココアパン さつまいもと大豆のトマト煮込み だいこんとコーンのサラダ くだもの(みかん)	○	牛乳 大豆 鶏胸肉	ココアパン ひまわり油 さつまいも 三温糖 ごま油 白いりごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん きゅうり ホールコーン 早生みかん	620 kcal 26.4 g 2.4 g	「中空土偶 ター」と名づけ られました。 町田市には 1,000か所以 上の遺跡があ り、特に縄文 時代の発掘資
7 木	えびクリームライス わかめサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 わかめ 牛乳 生クリーム わかめ	精白米 押麦 有塩バター こんぶ 米粉 ひまわり油 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ りよくとうもやし りんご	585 kcal 21.5 g 2.0 g	「ちゅうくう どくう」な ので「まっく う」と名づけ られました。 町田市には
8 金	いぶりがっこごはん はたはたのから揚げ 野菜のどんぶりあえ きりたんぼ汁	○	牛乳 はたはた こんぶ 鶏胸肉 ~日本全国味めぐり~ 「秋田県」 	精白米 ごま油 白いりごま でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 ひまわり油 上白糖 糸こんにやく きりたんぼ	いぶりがっこ だいこん(たくあん) だいこん キャベツ にんじ とんぶり レモン ごぼう まいたけ せり ねぎ 	586 kcal 21.7 g 2.7 g	1,000か所以 上の遺跡があ り、特に縄文 時代の発掘資
11 月	きのこのスパゲッティ ひじきと青大豆のマリネ さつまいもとりんごのパイ	○	牛乳 ベーコン 鶏胸肉 鶏もも肉 刻みりの 干ひじき 青大豆 クリーム 卵黄	ひまわり油 スパゲッティ オリーブ油(エキストラバージン) 上白糖 さつまいも 有塩バター 冷凍パイシート	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ りんご	687 kcal 23.4 g 1.8 g	料は全国でも 有数の質と量 を誇ります。 また、市内に
12 火	麦ご飯 さばのゆずみそ焼き 煮浸し むらくも汁	○	牛乳 さば 白みそ 花かつお こんぶ かつお厚削り 木綿豆腐 鶏卵	精白米 押麦 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが ゆず りよくとうもやし キャベツ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	585 kcal 30.2 g 2.2 g	は、見学でき る遺跡や考古 資料を展示し ている施設が 多数あります。
13 水	中華ご飯 えびのマヨネーズソース ワンタンスープ	○	牛乳 豚モモ 大豆 むぎえび 鶏卵 赤みそ	精白米 押麦 ごま油 三温糖 白いりごま でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 マヨネーズ(ノンエッ ク)	にんじん たけのこ ねぎ こまつな パセリ にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ たら	613 kcal 27.0 g 2.2 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
14 木	きのこのカレーライス 白菜のマリネ 果物(りんご)	○	牛乳 豚肩(脂身付) かつお厚削り こんぶ 生クリーム	精白米 ひまわり油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 米粉 有塩バター オリーブ油(ピュア) オリーブ油(エキストラバージン) 上白糖	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん えのきたけ ぶなしめじ まいたけ りんご グリーンピース はくさい だいこん とうもろこし だいこん(葉) 赤ピーマン	586 kcal 19.9 g 1.9 g	~和食の日~ ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
15 金	ソフトフランスパン マカロニとかぼちゃのクリーム煮 マゼランサラダ くだもの(みかん)	○	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 生クリーム ハルメザンチーズ	ソフトフランスパン ひまわり油 マカロニ 有塩バター 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッ ク)	たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ はくさい ほうれんそう きゅうり ホールコーン 早生みかん	585 kcal 22.3 g 2.1 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
18 月	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきのサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 ひじき 大豆	精白米 押麦 ひまわり油 でんぷん ごま油 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ たら きゅうり キャベツ レモン りんご	582 kcal 24.8 g 2.2 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
19 火	ご飯 ジャークチキン スチームキャベツ ジャマイカ風チキンスープ	○	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 ~世界の味めぐり~ 「ジャマイカ」 	精白米 ひまわり油 有塩バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ レモン にんじん キャベツ 青ピーマン さやいんげん セロリ グリーンピース	585 kcal 25.7 g 2.1 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
20 水	ご飯 豚肉と生揚げのみそ炒め おかが和え くだもの(かき)	○	牛乳 豚モモ 赤みそ 生揚げ かつお糸削り	精白米 ひまわり油 三温糖 ごま油 	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ 青ピーマン こまつな はくさい りよくとうもやし かき(甘がき)	585 kcal 26.0 g 2.0 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
21 木	ご飯 れんこんハンバーグ コールスロー 白菜スープ	○	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 おから 大豆 米みそ(淡色辛みそ) こんぶ 鶏もも肉	精白米 三温糖 でんぷん 無塩バター ひまわり油 上白糖 マヨネーズ(ノンエッ ク)	たまねぎ れんこん えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり レモン しょうが 干しいたけ はくさい こまつな	585 kcal 25.6 g 2.3 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
22 金	ご飯 あかうおの南蛮漬け 切干し大根の梅あえ さいとも味噌汁	○	牛乳 あかうお こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 ごま油 三温糖 上白糖 さいとも	しょうが ねぎ 切干しいんご にんじん もやし きゅうり 梅肉 だいこん 11月24日 「和食の日」	585 kcal 26.2 g 2.5 g	~給食委員会 委員会発表~ ★11月28日 三輪小の皆さん に給食について 知ってもらた めに、給食委員 会のメンバーが オリジナルの動 画を作りました。 この日に提供す る「ジャンボ きょうざ」のひ みつや給食の片 付け方、食事の マナーなどを紹 介する予定です。 とても盛りだく さんな内容にな っています。 お楽しみに…!
25 月	ご飯 たらねぎみそ焼き 揚げじゃがのりごまあえ けんちん汁	○	牛乳 すけとうだら 白みそ 刻みりのり かつお厚削り こんぶ 油揚げ 木綿豆腐	精白米 じゃがいも 大豆油 上白糖 ひまわり油 ごま油 ねりごま 白すりごま 板こんに やく	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう えのきたけ はくさい こまつな	585 kcal 27.8 g 2.6 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
26 火	あんがけ中華麺 野菜とじゃこのサラダ くだもの(みかん)	○	牛乳 豚ばら うすら卵 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 ひまわり油 でんぷん 三温糖 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りよくとうもやし キャベツ たら だいこん きゅうり 早生みかん	585 kcal 22.3 g 1.9 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
27 水	ご飯 ひじきの甘辛ふりかけ チキンフリカゴリックハンニソース 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆腐クリーム煮	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 花かつお 鶏もも肉 焼き竹輪 豚肩小間 生揚げ 調整豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 はちみつ はるさめ 白すりごま ごま油 さつまいも 米粉 「FC町田ゼルビア 応援給食」 	一味唐辛子 にんにく たまねぎ りんご 赤パプリカ 黄パプリカ りよくとうもやし こまつな にんじん ぶなしめじ はくさい 	655 kcal 29.2 g 2.5 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
28 木	ご飯 ジャンボきょうざ キャベツサラダ 中華風きのこスープ	○	牛乳 豚ひき肉 絞豆腐 大豆 鶏もも肉 鶏卵 ~給食委員会~ 「委員会発表」 	精白米 乾燥マッシュポテト ごま油 きょうざの皮 薄力粉 大豆白絞油 三温糖 でんぷん 白いりごま ひまわり油	たら キャベツ はくさい ねぎ しょうが にんにく にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ こまつな	640 kcal 22.5 g 2.3 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。
29 金	シーフードピラフ だいこんサラダ お豆たっぷりミネストローネ	○	牛乳 鶏胸肉 ウィンナー むぎえび いか わかめ かつお糸削り ベーコン ひよこめめ レンズめめ	有塩バター 精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 白いりごま さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン だいこん セロリ えのきたけ トマト缶	585 kcal 21.6 g 2.3 g	「和食の日」 ★11月22日 11月24日は、 「良い日本食」 の語呂合わせから 「和食の日」とされ ています。日本の食 文化について見 直し、「和食」 文化の保護・継 承の大切さにつ いて考える日と して、制定され ました。和食は、 世界に誇れる日 本の食文化で、 ユネスコ無形文 化遺産にも登録 されています。

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。