

2025年



11月

こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類・たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	フルコギチャーハン	牛乳	わかめスープ スパイシーポテト うずら卵のしょうゆ煮	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ うずら卵	精白米 ごま油 米油 三温糖 白いりごま じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だいずもやし くら もやし ねぎ	562 kcal 21.9 g 22.2 g 2.7 g
5 水	ご飯	牛乳	八宝豆腐 野菜のコチュジャン和え りんご	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが りんご にんじん はくさい だけのこ 干し椎茸 ねぎ オリーブ油 もやし こまつな	546 kcal 23.3 g 17.3 g 2.0 g
6 木	焼きカレーパン	牛乳	白菜スープ 野菜のピクルス	牛乳 豚ひき肉 豚こま肉	丸パン 米油 薄力粉 パン粉(乾燥) 上白糖	玉葱 にんじん はくさい コーン こまつな だいこん きゅうり 赤パプリカ	528 kcal 23.0 g 19.1 g 3.0 g
7 金	昆布とじゃこのカミカミご飯 いい歯の日カミカミ献立	牛乳	あじの南蛮漬け たまごスープ キャベツのおかか和え	牛乳 ちりめんじゃこ 糸けすり 塩昆布 あじフィレ 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 白いりごま 三温糖 でんぷん 米粉 揚げ油	ねぎ にんじん 玉葱 えのきだけ こねぎ キャベツ こまつな	601 kcal 25.8 g 19.4 g 2.6 g
10 月	ご飯(まっくうのり) 町田縄文キャラクター まっくう給食	牛乳	魚のごまみそ焼き 沢煮椀 青菜のお浸し	牛乳 銀さわら 赤みそ 白みそ 厚けすり 豚肉 油揚げ 糸けすり 味付けのり	精白米 三温糖 白すりごま 米油	ごぼう にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし	542 kcal 28.0 g 17.0 g 2.4 g
11 火	菜めし	牛乳	ししゃものごま焼き 秋野菜の煮物 キャベツのレモン和え	牛乳 ししゃも 鶏肉 さつま揚げ 厚けすり	精白米 米油 白ごま 黒ごま さつまいも こんにゃく 三温糖	ごぼう にんじん レモン だいこん だけのこ 干し椎茸 さやいんげん きゅうり キャベツレモン	563 kcal 23.8 g 15.3 g 2.1 g
12 水	ツナときのこの和風スパゲティ	牛乳	青大豆とひじきのマリネ スイートポテト	牛乳 ベーコン ツナ水煮 干ひじき 青大豆 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ 米油 三温糖 白いりごま さつまいも 有塩バター 上白糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ コーン さやいんげん きゅうり キャベツ エリンギ水煮	573 kcal 20.7 g 15.8 g 2.4 g
13 木	ご飯	牛乳	棒餃子 トック入りキムチスープ もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 豚こま肉 たまご	精白米 はるさめ ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油 トック 白すりごま	しょうが にんにく くら キャベツ にんじん はくさい 干し椎茸 もやし きゅうり	583 kcal 23.2 g 19.2 g 2.6 g
14 金	コーンピラフ	牛乳	米粉のクリームスープ 青のりビーンズ みかん	牛乳 鶏肉 ほたて 調理用牛乳 生クリーム 大豆(乾) あおのり	精白米 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん 揚げ油	玉葱 にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが しめじ みかん	650 kcal 27.7 g 23.9 g 2.3 g
17 月	コロコロギャバオライス FC町田ゼルビア応援献立	牛乳	ごまツナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 ツナ水煮 乾燥カットわかめ	精白米 米油 さつまいも 三温糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも 上白糖	しょうが にんにく レモン 玉葱 れんこん こまつな 赤パプリカ 黄パプリカ 枝豆 にんじん キャベツ	638 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g
18 火	わかめご飯	牛乳	干草焼き じゃが芋とえのきの味噌汁 切干ナポリタン	牛乳 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ たまご 厚けすり ガイナ 白みそ 赤みそ カットわかめ	精白米 白ごま 米油 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん こまつな だいこん えのきだけ ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ 青ピーマン	592 kcal 24.7 g 19.7 g 2.9 g
19 水	豚キムチ焼きそば 食育の日	牛乳	ふかし芋 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	蒸し中華麺 米油 三温糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし はくさい くら りんご 白桃缶 黄桃缶 洋梨缶	554 kcal 21.1 g 15.5 g 2.4 g
20 木	ほうれん草のカレーライス	牛乳	コーンサラダ	牛乳 豚肉 白いんげんペースト ピザチーズ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく しょうが コーン セロリ 玉葱 にんじん ほうれん草 りんご キャベツ きゅうり	597 kcal 21.2 g 14.8 g 2.6 g
21 金	まいだけご飯 和食の日	牛乳	鯖の竜田揚げ すまし汁 ゆず風味の即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん 揚げ油	にんじん まいだけ もやし さやいんげん しょうが えのきだけ こねぎ ゆず きゅうり はくさい	591 kcal 27.5 g 24.9 g 2.8 g
25 火	ターメリックライス シュクルメリ風クリームソース 世界味めぐり給食 ショーシア	牛乳	大豆とわかめのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ 乾燥カットわかめ 大豆(乾)	精白米 米油 さつまいも 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 玉葱 しめじ こまつな だいこん もやし にんじん きゅうり りんご	597 kcal 22.7 g 17.0 g 2.2 g
26 水	きな粉揚げパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 大根サラダ みかん	牛乳 きな粉 鶏ひき肉 しぼり豆腐 乾燥カットわかめ	コッペパン 揚げ油 上白糖 ごま油 でんぷん 春雨 三温糖 白いりごま	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし みかん はくさい 干し椎茸 くら きゅうり キャベツ だいこん	610 kcal 25.8 g 23.5 g 2.8 g
27 木	そぼろご飯 日本味めぐり給食 秋田	牛乳	ニギスの唐揚げ だまご汁 大根の甘酢漬け	牛乳 鶏ひき肉 ニギス 厚けすり 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ	精白米 米油 三温糖 白ごま でんぷん 揚げ油 しらたき	しょうが ねぎ にんじん さや いんげん(冷凍) まいだけ ごぼう はくさい こねぎ だい こん きゅうり	539 kcal 22.9 g 17.9 g 2.8 g
28 金	ご飯	牛乳	鮭のもみじ焼き 利休汁 白菜のお浸し	牛乳 鮭 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも こんにゃく 練りごま	にんじん ごぼう だいこん こねぎ はくさい もやし きゅうり	560 kcal 27.4 g 19.1 g 2.4 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

町田縄文キャラクター「まっくう」

縄文時代は、今から約1万6000年前から2400年前頃までと言われています。町田市では、縄文時代の遺跡が1000カ所以上も見つかっています。多摩境駅の近くにも「田端環状積石遺構」という遺跡がありそこから「中空土偶」という土でできた人形が見つかっています。「まっくう」はこの中空土偶をモデルに作られたキャラクターで、町田で見つかった中空土偶なので「まっくう」という名前になりました。11月3日の文化の日になんで、町田縄文キャラクターの「まっくう」をみなさんに知ってもらうため、10日の給食にはまっくうのキャラクターがプリントされたのりを出します。図書館にも「まっくうの森」という絵本があるので、ぜひ読んでみてください。

