2026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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ゆかりご飯（**まっくうのり**） **町田縄文キャラクター まっくう給食**	牛乳	**豆腐のまさご揚げ** さつま芋の味噌汁 野菜のごま和え	牛乳　手巻きのり しぼり豆腐　鶏ひき肉 干ひじき(乾)　油揚げ 赤みそ　白みそ	精白米　でんぷん 揚げ油　さつまいも 三温糖　白すりごま 白いりごま	ゆかり　干し椎茸 玉葱　にんじん だいこん　えのきたけ ねぎ　もやし　こまつな	597 kcal 26.6 g 20.7 g 2.5 g
4 水	**ホットドック**	牛乳	大豆入り野菜スープ ジャーマンポテト	牛乳　ウインナー 豚肉　大豆(乾) ベーコン	コッペパン　三温糖 米油　じゃがいも 有塩バター	キャベツ　玉葱 にんじん　セロリー コーン　こまつな	533 kcal 21.9 g 17.5 g 2.7 g
5 木	**プルコギチャーハン**	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 にら　もやし　ねぎ	565 kcal 22.1 g 22.0 g 2.8 g
6 金	**チャンポン麺**	牛乳	カステラ 華風漬け みかん	牛乳　厚けずり 豚肉　いか　むきえび なると　たまご 生クリーム　調理用牛乳	米油　チャンポン麺 ごま油　パイオレット粉 強力粉　上白糖　水あめ はちみつ　有塩バター ざらめ　三温糖　白いりごま	しょうが　にんにく 干し椎茸　にんじん もやし　キャベツ ねぎ　にら　きゅうり だいこん　みかん	606 kcal 25.1 g 18.8 g 2.5 g
9 月	**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	**いかのマリネ** かき玉汁 キャベツのおかか和え	牛乳　ちりめんじゃこ 糸けずり　塩昆布　いか 厚けずり　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　米油	玉葱　にんじん えのきたけ　こねぎ キャベツ　こまつな	585 kcal 27.8 g 18.4 g 3.0 g
10 火	ご飯	牛乳	八宝豆腐 茎わかめサラダ **りんご**	牛乳　豚肉 絹ごし豆腐 塩蔵くきわかめ	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 にんじん　はくさい たけのこ　干し椎茸　ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　だいこん キャベツ　きゅうり　りん	551 kcal 23.2 g 17.5 g 2.4 g
11 水	コーンピラフ	牛乳	**クリスマスあったかスープ** 青のりビーンズ 紅葉ゼリー	牛乳　鶏肉 調理用牛乳　生クリーム 大豆(乾)　あおのり　粉寒天	精白米　米油 じゃがいも　米粉 でんぷん　揚げ油 上白糖	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 こまつな　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ トマトジュース	677 kcal 27.6 g 23.6 g 2.3 g
12 木	わかめご飯	牛乳	**コロッケ** なめこの味噌汁 野菜のレモン和え	牛乳　炊き込みわかめ 豚ひき肉　煮干し　白みそ 白いんげんペースト　赤みそ 油揚げ　絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米　白ごま じゃがいも　米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉　パン粉(乾燥) 揚げ油　三温糖	玉葱　にんじん　だいこん なめこ水煮　ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	683 kcal 25.1 g 23.3 g 2.6 g
13 金	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(乾)　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　エリンギ さやいんげん　きゅうり キャベツ　コーン	578 kcal 21.0 g 16.1 g 2.5 g
16 月	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 にら　キャベツ　にんじん はくさい　干し椎茸 はくさい(キムチ漬け) もやし　きゅうり	578 kcal 22.8 g 18.5 g 2.7 g
17 火	そぼろご飯 **日本味めぐり給食 秋田**	牛乳	ししゃものカレー揚げ **だまこ汁** 大根の甘酢漬け	牛乳　鶏ひき肉 ししゃも　厚けずり 鶏肉　焼き豆腐　油揚げ	精白米　米油 三温糖　白ごま 小麦粉　米粉 揚げ油　しらたき	しょうが　ねぎ にんじん　さやいんげん まいたけ　ごぼう はくさい　こねぎ だいこん　きゅうり	559 kcal 25.5 g 19.3 g 2.8 g
18 水	ご飯（しそひじきふりかけ） **食育の日**	牛乳	**秋野菜の煮物** 野菜のからし和え りんご	牛乳　干ひじき(乾) 糸けずり　ちりめんじゃこ 鶏肉　さつま揚げ 厚けずり	精白米　三温糖 白いりごま　米油 さつまいも　こんにゃく	ゆかり　ごぼう　にんじん だいこん　たけのこ 干し椎茸　さやいんげん もやし　こまつな　りんご	568 kcal 21.4 g 13.1 g 2.1 g
19 木	ほうれん草のカレーライス	牛乳	めかぶサラダ みかん	牛乳　豚肉 白いんげんペースト ビザチーズ 乾燥めかぶわかめ	精白米　米油 じゃがいも　米粉 上白糖　白いりごま	にんにく　しょうが セロリー　玉葱 にんじん　ほうれんそう りんご　きゅうり　もやし コーン　みかん	599 kcal 21.6 g 15.0 g 2.5 g
20 金	菜めし	牛乳	千草焼き じゃが芋とえのきの味噌汁 切干オボリタン	牛乳　鶏ひき肉　ウインナー しぼり豆腐　厚けずり 油揚げ　絹ごし豆腐 白みそ　赤みそ　たまご 乾燥カットわかめ	精白米　白ごま 米油　三温糖 じゃがいも	玉葱　にんじん　キャベツ こまつな　だいこん えのきたけ　ねぎ にんにく　切干大根 ピーマン	586 kcal 24.8 g 19.6 g 3.0 g
24 火	**まいたけご飯** **いい和食の日**	牛乳	**ぶりのごま味噌がけ** **すまし汁** **ゆず風味の即席漬け**	牛乳　鶏肉　油揚げ ぶり　赤みそ 厚けずり　絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米　米油　三温糖	にんじん　まいたけ さやいんげん　えのきたけ こねぎ　はくさい もやし　きゅうり　ゆず果汁	574 kcal 30.5 g 24.8 g 3.0 g
25 水	ご飯	牛乳	家常豆腐 野菜の甘酢和え りんご	牛乳　生揚げ 豚肉　赤みそ	精白米　米油 じゃがいも　三温糖 でん粉　白ごま	にんにく　しょうが ねぎ　干し椎茸　にんじん ヤングコーン　さやいんげん キャベツ　だいこん	609 kcal 24.5 g 19.5 g 2.3 g
26 木	豚キムチ焼きそば	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 はくさいキムチ　はくさい にら　黄桃缶　みかん缶 りんご缶　パイン缶	540 kcal 20.1 g 14.5 g 2.4 g
27 金	ご飯	牛乳	鮭のもみじ焼き 利休汁 青菜のお浸し	牛乳　銀鮭　厚けずり 豚肉　油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ　赤みそ　糸けずり	精白米　米粉　米油 ノンエッグマヨネーズ 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 こまつな　もやし	567 kcal 29.7 g 19.7 g 2.5 g
30 月	メープルきな粉揚げパン	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(大豆) 鶏ひき肉　しぼり豆腐 乾燥カットわかめ	ミルクパン　揚げ油 上白糖　ごま油 でんぷん　春雨 三温糖　白いりごま メープルシュガー	しょうが　ねぎ にんじん　もやし はくさい　干し椎茸　にら きゅうり　キャベツ だいこん　玉葱　みかん	609 kcal 25.5 g 23.4 g 3.0 g

秋の読書週間 ～おはなし給食～

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日の文化の日にちなんで、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、2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。