



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
1 金	ミルクパン 	牛乳	コロッケ 野菜スープ みかん	牛乳 ひき肉 白いんげんペースト 豚肉	ミルクパン ジャがいも 米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖	玉葱 にんじん キャベツ セロリー コーン こまつな みかん	674 kcal 24.3 g 24.5 g 2.6 g
5 火	黒米入りご飯 まっくうのり 町田縄文キャラクター まっくう給食	牛乳	ぶりのごま味噌がけ 沢煮焼 キャベツのおかか和え	牛乳 ぶり 赤みそ 厚けすり 豚肉 油揚げ 糸けすり	精白米 黒米 三温糖 白いりごま 米油	ごぼう にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな	585 kcal 28.5 g 20.7 g 2.3 g
6 水	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 大根サラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 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	しょうが にんにく いら だけのこ 干し椎茸 ねぎ にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ だいこん りんご	574 kcal 24.2 g 19.3 g 2.3 g
7 木	きな粉揚げパン 	牛乳	白菜と肉団子のスープ わかめの中華サラダ 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	コッパン 揚げ油 上白糖 ごま油 でんぷん 春油 三温糖 白いりごま	しょうが ねぎ もやし にんじん はくさい 干し椎茸 いら きゅうり キャベツ 玉葱 みかん	613 kcal 26.6 g 23.5 g 2.8 g
8 金	昆布とじゃこのかみかみご飯 いい歯の日かみかみ献立	牛乳	あじの南蛮漬け かき玉汁 小松菜のお浸し	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 えのきたけ こねぎ こまつな もやし	614 kcal 29.9 g 19.8 g 2.8 g
1 1月	わかめご飯 	牛乳	卵焼き 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 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ ベーコン 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 こまつな だいこん えのきたけ ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ ヒーコン	597 kcal 24.8 g 20.8 g 2.8 g
1 2月	五目チャーハン	牛乳	ビーフンスープ 大学芋 うずらの卵	牛乳 豚肉 焼き豚 うずらの卵	精白米 ごま油 米油 白いりごま ビーフン さつまいも 揚げ油 三温糖 水あめ 黒ごま	しょうが にんじん 干し椎茸 だけのこ 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ いら	608 kcal 17.8 g 19.5 g 2.4 g
1 3月	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 ドーナツ	牛乳 ベーコン ツナ 干ひじき 青大豆 絹ごし豆腐	スパゲティ 米油 パター 三温糖 白いりごま ハイオレット粉 揚げ油 ドーナツシュガー	にんにく にんじん コーン 玉葱 しめじ エリンギ ざやいんげん きゅうり キャベツ かぼちゃ	654 kcal 22.8 g 19.3 g 2.3 g
1 4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 春雨 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 いら キャベツ にんじん はくさい 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり	580 kcal 23.0 g 18.7 g 2.5 g
1 5月	えびピラフ	牛乳	きのこのスープ ごぼうと大豆の甘辛揚げ みかん	牛乳 鶏肉 むきえび 調理用牛乳 生クリーム 大豆(乾)	精白米 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 白ごま	玉葱 にんじん コーン ざやいんげん にんにく しょうが しめじ パセリ ごぼう みかん	636 kcal 26.1 g 20.7 g 2.4 g
1 8月	ご飯	牛乳	鮭のもみじ焼き 利休汁 白菜の即席漬け	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	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 はくさい もやし きゅうり	558 kcal 27.4 g 19.0 g 2.5 g
1 9月	菜めし 食育の日	牛乳	秋野菜の煮物 野菜のレモン和え りんご	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚けすり	精白米 白ごま 米油 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 りんご	555 kcal 19.7 g 13.3 g 1.8 g
2 0月	豚キムチ焼きそば 	牛乳	ぶかし芋 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 はくさい いら 桃缶 りんご缶 洋梨缶	540 kcal 20.3 g 15.3 g 2.4 g
2 1月	ほうれん草のカレーライス 	牛乳	コーンサラダ ミニトマト	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 セロリー 玉葱 にんじん ほうれん草 りんご コーン キャベツ きゅうり ミニトマト	574 kcal 21.6 g 15.2 g 2.5 g
2 2月	まいたけご飯 和食の日	牛乳	鯖の照り焼き 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	にんじん まいだけ ざやいんげん しょうが えのきたけ こねぎ もやし きゅうり はくさい ゆず	540 kcal 27.8 g 20.7 g 2.6 g
2 5月	ご飯(ひじきの甘辛ふりかけ) FC町田ゼルビア応援給食	牛乳	チキングリル和風が-リクニ-ライス 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 小松菜と春雨のナムル	牛乳 鶏もも切り身 豚肉 生揚げ 豆乳 焼き竹輪 干ひじき 白みそ 花かつお ちりめんじゃこ	精白米 米油 はちみつ さつまいも 米粉 春雨 ごま油 白すりごま 三温糖 白いりごま	にんにく 玉葱 りんご 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん しめじ もやし はくさい こまつな	670 kcal 30.9 g 23.3 g 2.5 g
2 6月	玄米入りご飯	牛乳	豆腐の中華煮 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 玄米 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 ねぎ にんじん はくさい だけのこ 干し椎茸 青梗菜 もやし こまつな りんご	553 kcal 23.8 g 17.9 g 1.8 g
2 7月	そぼろご飯 日本味めぐり給食 秋田	牛乳	ししゃものごま焼き だまご汁 大根の甘酢漬け	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも 厚けすり 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ	精白米 米油 三温糖 白ごま 黒ごま しらたき	しょうが ねぎ にんじん ざやいんげん まいだけ ごぼう はくさい こねぎ だいこん きゅうり	538 kcal 25.1 g 17.7 g 2.6 g
2 8月	ゆかりご飯	牛乳	豆腐のまさご揚げ 卵とわかめのスープ 野菜のからし和え	牛乳 しぼり豆腐 たまご 鶏ひき肉 干ひじき 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 白ごま でんぷん 揚げ油 三温糖	ゆかり 干し椎茸 玉葱 にんじん えのきたけ もやし こまつな	559 kcal 24.0 g 20.5 g 2.3 g
2 9月	マヨコーントースト 	牛乳	トマトシチュー わかめサラダ みかん	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 乾燥カットわかめ	食パン 米油 ノンエッグマヨネーズ シエルマカロニ 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	玉葱 マツタケ トマト きゅうり にんにく しょうが しめじ セロリー にんじん もやし トマト缶 こまつな みかん	578 kcal 25.1 g 23.1 g 2.9 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、5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。

