

11月 中学校給食予定献立表

2026年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ご当地グルメ紀行:熊本編 ~太平燕(タイビーエン)~					
2 (月)	牛乳	豚ひき肉と水菜の卵チャーハン さつまもちと大豆のかりんとう揚げ 太平燕(タイビーエン)	763	25.9	3.0
<タイムトラベル> 縄文の恵みを味わおう					
4 (水)	牛乳	<古代の恵み> ちくわのゆかり山椒揚げ 鮭と栗のぶちぶち 五穀ごはん ★菊花みかん	832	32.7	4.0
秋の洋食屋さん気分献立					
5 (木)	牛乳	★ミルクパン ★ふんわりバーグの情熱トマトソース 花野菜サラダ ポテトとベーコンのクリームスープ	825	32.5	3.7
秋のフィナーレ!冬を温かく迎えるパントリータッチ献立					
6 (金)	牛乳	秋の吹き寄せごはん 梅肉和え ぼかぼか根菜豚汁	779	29.6	3.8
めざせ8020!歯にCa(カルシウム)み献立					
9 (月)	牛乳	いり豆入り玄米ごはん じゃがいものそぼろ煮 8020(ハチマルニイマル)和え カミカミ佃煮	733	26.8	2.7
ご当地グルメ紀行:神奈川(横浜)編 ~サンマーマン(生馬焼)					
10 (火)	牛乳	★うずら入りサンマーマン風 やきそば じゃがいもと彩り野菜の甘辛だれ ★秋色ゼリーポンチ	756	21.3	3.2
味の三重奏♪ ところ〜り・カリカリ・シャキシャキ献立					
11 (水)	牛乳	親子丼 じゃこと大豆のごまがらめ ドレみそサラダ	727	27.9	2.8
12 (木)	牛乳	ごはん さばのしょうがあん 茎わかめのきんぴら さつま汁	775	30.9	3.1
加藤さんの畑から届いた贈り物!シャキシャキキャベツとところ〜りオムレツの幸せ ランチ献立					
13 (金)	牛乳	ライス ツナのチーズオムレツ 青大豆とわかめのマリネ 町田育ちのシャキシャキキャベツスープ	758	26.6	3.6
16 (月)	牛乳	きび入りごはん 6品目サラダ 吉野汁	738	31.0	3.6

日 (曜)	飲料	献立名	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
17 (火)	牛乳	押麦入りごはん ピリ辛麻婆豆腐 いかの塩レモン焼き 春雨サラダ	738	33.5	3.9
18 (水)	牛乳	★イタリアの風を感じよう! きのこの彩り野菜のイタリアン献立 ★きのこのクリームソースパゲッティ ★チーズ in greensケーキ	870	29.7	2.4
19 (木)	牛乳	ごはん 鶏肉のねぎみそだれ 霜降り大根とわかめの酢の物 にら入りかきたま汁	762	32.9	3.3
心も体もノリノリ!脂ののった秋サバと彩りひじきご飯のコンビネーション献立					
20 (金)	牛乳	彩りひじきご飯 脂のりノリ!さば塩焼き からし和え 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	758	33.7	3.8
11月24日は和食の日!和食の日を彩る紅葉色のおもてなし御膳					
24 (火)	牛乳	ごはん ミナミカゴカマスの紅葉焼き キャベツともやしのごま和え 沢煮焼	734	29.1	3.4
味のアクセントを楽しもう! ~スパイスと優しい秋野菜の共演~					
25 (水)	牛乳	スパイシーピラフ だいこんのツナマヨサラダ 秋野菜の贅沢ポトフ	750	19.9	3.6
26 (木)	発酵乳	★きなご揚げパン ポークビーンズ キャベツとわかめのレモンドレッシングサラダ	827	32.1	3.6
ホクホク大地のりんご! Xシャキシャキ実りのりんご! 楽しい食感メロディ献立					
27 (金)	牛乳	豚キムチ丼 みそじゃが ごろごろりんごのナタデココヨーグルト	867	23.8	2.9
スパイスの余韻をりんごで包む! 大人の階段、絶品カレーランチ					
30 (月)	牛乳	★エッグ8ビーンズのスパイシーチキンカレーライス 彩りコールスロー ★りんご	795	22.5	3.0

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちただ給食の魅力」に掲載しております。
2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

今月の
地場産使用食材 キャベツ・ねぎ・大根

裏面にて生産者さんを紹介しています。
ぜひ、ご覧ください。

中学校給食試食会を開催しました! ~まちただ給食の魅力~をお届け~



先日、忠生中学校と木曽中学校にて「給食試食会」が開催されました。
当日は私たち給食センター栄養士が各校へ伺い、保護者の皆さまに直接、
町田市の学校給食への想いをお伝えする貴重な機会となりました。

試食会でお話した内容

試食会では、以下の3つのポイントを中心に話させていただきました。

1 町田市の学校給食が大切にすること

健やかな成長を支える
栄養バランスと食育の
重要性。



2 給食の舞台裏

子どもたちの笑顔を作るために
徹底した衛生管理のもと、
調理員が奮闘する現場の様子等。



3 「まちただ給食」のこだわり

地域産野菜の活用や、
素材の味を活かした汁
などの工夫について。



アンケート結果のご紹介

● 盛り付けの感じでは、少ないのかな?
と思ったが、食べてみると特にご飯が多く
充分お腹いっぱいになったので、中学生に
も足りそうと思いました。

● とても美味しく、ウサギのかまぼこなど
可愛かったりもして、楽しかったです。
見た目反して量が多かったです。

当日ご参加いただいた皆さまにGoogleフォームにて、
アンケートを実施しました。
いただいたご感想の一部をご紹介します。

● いつも美味しい給食をありがとうございます。
温かいご飯が食べられるだけでも嬉しいですが、
今日お話を伺って汁や食材などとても
こだわって作っていただいているなと感じました。

● 生徒たちは、この量を割と短時間で食べなければ
ならない時間割りだなと思いました。給食がとても
こだわって作られていることや、断熱の容器、アレルギー食
など、普段は分からない事を知れて良かったです。
給食センターのところにカフェがあるのも初めて知りました。
今度、両親と利用してみたいです。

● 献立表の可愛いネーミングのついた給食は
子どもも楽しみにしていて帰って来たら
どうだったか聞いています。

● 昨年より給食が始まって、食べ盛りの男子にも
足りる量なのか心配でしたが、十分な量だと
わかりよかったです。そしてやさしい味で
とても美味しかったです。

● 調理や味付けの工夫を栄養士さんからうかがえ、
子どもたちのために手がこんだ給食を作って
くださることに感謝の気持ちでいっぱいです!

今回参加できなかった 保護者の皆さまへ

次回開催の際は、
ぜひ参加してください。
給食を味わい、私たちの
取り組みを知っていただける
ことを楽しみにしています。

まだ開催されていない 学校の皆さまへ

ぜひ試食会の実施を
前向きにご検討ください。
ご要望があれば、まちただ給食センター
が学校へ伺い、給食の魅力を
全力でPRさせていただきます!

子どもたちの「食」を 一緒に変えよう

皆さまと一緒に、
子どもたちの「食」を
変えていければ幸いです。

次回の参加・開催を お待ちしております!

関係に関するご相談は、
各中学校(副校長)までお願いいたします。



畑から給食へ、想いをつなぐ

11月の給食には、給食センターのすぐ近くで育った

新鮮な地場野菜が登場します!

愛情たっぷりに野菜を育てる2名の若手生産者さんをご紹介します!

長ねぎ生産者

小島 優 (こじま ゆう) さん

- 農家歴: 約10年
- 畑の場所: 小野路町
(給食センターから車で約10分)
- 生産量: 約500㎡の畑で、
約2万本(約2トン)を生産



おいしさの秘密

3月に種をまき、11月後半から収穫を迎える長ねぎは、冬の寒さに当たると自ら糖分を蓄えて甘みが増すのが特徴です。ねぎは上に伸びる野菜なので、土が硬くならないよう空気をたっぷり含ませて育てることが大切だそうです。病気や虫に弱いナイーブな面もありますが、市場流通品よりも農薬の回数を減らし、安全面にもこだわっています。



おすすめの食べ方

小島さんのおすすめは「鍋料理」!
熱を通すことで、冬ねぎ特有の甘みがさらに引き立ちます。



生徒のみなさんへ

「一人でも野菜嫌いな子が減ってほしいという思いで作っています。これまでねぎが苦手だった子も、「給食のねぎは食べられた!」と言ってもらえるような美味しいねぎを届けるので、ぜひ食べてみてください!」

キャベツ生産者

加藤 秀隆 (かとう ひでたか) さん

- 農家歴: 約2年
- 畑の場所: 木曽町
(給食センターから車で約5分)
- 生産量: 1500㎡の畑で、
約5000株(約5トン)を生産



おいしさの秘密

8月に種をまき、太陽の光をたっぷり浴びて約2ヶ月で収穫サイズになります。中心から次々と葉が出て、20枚ほど重なると丸く結球していきます。初期の成長が肝心で、虫や鳥に食べられないようネットを張るなど、毎日大切に管理されています。加藤さんのキャベツも、市場のものに比べて農薬をぐんと抑えて育てられています。



おすすめの食べ方

冬のキャベツはしっかりとした肉質が特徴。火を通すと甘みが凝縮されるため、「塩ちゃんこ鍋」などの鍋料理が特におすすめとのことです。



生徒のみなさんへ

「野菜を嫌いにならないよう、新鮮で一番おいしい状態のものを届けます。一生懸命作ったので、残さず食べてもらえると嬉しいです!」

地元の農家さんが、みんなの笑顔を思い浮かべながら育ててくれた野菜です。
感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます!

※献立の詳細や給食で使用する調味料・加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

