



11月 中学校給食予定献立表

2025年度

鶴川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	栄養量		
			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
4 (火)	牛乳	～まっくう献立～  まっくうの縄文寿司 焼きししゃも じゃがいもとさつま揚げの煮物 菊花みかん	732	27.3	3.2
5 (水)	牛乳	ごはん  さばのみそだれ 町田産キャベツののりごま和え むらも汁	746	30.5	2.5
6 (木)	牛乳	～FC町田ゼルビア応援献立～  コロコロ根菜 ガッパオライス 人参と小松菜のレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	938	29.4	3.1
7 (金)	牛乳	～いい歯の日かみかみ献立～  玄米入り ごはん 鶏肉の南蛮焼き きんぴら 町田産さつまいものさつま汁	767	30.5	2.6
10 (月)	牛乳	きなこ 揚げパン チキンピーズ 茎わかめサラダ	798	28.4	3.2
11 (火)	牛乳	秋野菜の カレーライス  町田産キャベツの ゆずドレッシングサラダ 柿	796	20.3	2.3
12 (水)	牛乳	 ツナコロッケ シャキシャキ町田産ボイルキャベツ 町田産ねぎ入りわかめスープ	761	19.4	2.4
13 (木)	牛乳	トマトソースオムレツ 町田産キャベツのバスタースープ 菊花みかん 	731	23.6	2.2
14 (金)	牛乳	きのかクリーム スパゲッティ ベーコンチーズブレッド みかん	788	29.4	2.4

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
17 (月)	牛乳	麦入り ごはん さんまのかば焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	843	25.7	2.5
18 (火)	牛乳	 町田産ねぎ入り 他人丼 いりこの甘辛和え ひじきとツナの和え物	785	31.2	2.2
19 (水)	牛乳	ごまじゃこ ごはん ほっけの香味照り焼き さつまいもとりんごの重ね煮 みそ汁	768	30.4	2.6
20 (木)	牛乳	 焼き豚と 町田産ねぎの チャーハン わかめのたまご焼き 大根のピリ辛漬け ビーフンスープ	749	28.7	3.7
21 (金)	牛乳	ミルクパン 照り焼きハンバーグ 豆乳スープ	768	33.9	3.8
25 (火)	牛乳	 町田産キャベツ のみそ焼きそば ごまだれポテト カラフル白玉ポンチ	795	21.9	2.6
26 (水)	牛乳	 ごはん あじの町田産ねぎみそかけ じゃこ入りおひたし わかめのかきたま汁	725	35.3	3.1
27 (木)	牛乳	麦入り ごはん  町田産ねぎ入り豆腐のチリソース煮 ふかしいも もやしの中華サラダ	818	28.5	2.9
28 (金)	牛乳	～和食の日献立～ 秋の香り ごはん ますの竜田揚げ 大根の梅和え すまし汁	758	32.3	3.0

FC町田ゼルビア応援給食を実施します

※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。
2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。
※献立は食材の入荷状況等により、変更することがあります。

【コロコロ根菜ガッパオライス】
根菜とパプリカを組み合わせ、彩り豊かで見た目も食感も楽しめるよ！

【人参と小松菜のレモンサラダ】
特に成長期に必要な鉄やカル

【じゃが揚げカレー風味】
みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げたよ！じゃがいもは、食物繊維が多く、体調管理に役立つ



マスコットキャラクター

今月のまち☆ベジは、
ねぎ キャベツ さつまいも です。



「まっくう」って知ってる？

まちだ縄文キャラクターの「まっくう」を知っていますか？
町田市の小山町にある田端遺跡で発見された「中空土偶（ちゅうくうどぐう）」をモデルにして作られたキャラクターです。まちだの「ま」と、ちゅうくうどぐうの「くう」から、「まっくう」という名前がついたそうです。



モデルの中空土偶

まちだ縄文キャラクター
まっくう

名前はまっくう！
3400歳くらいの妖精だよ。身長は変幻自在に変えられるよ。特技は、動物や植物と話ができること。



※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。

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

