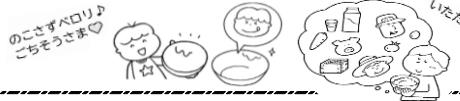




感謝の気持ちをもって食べよう！



まことに、よろづやより美味しい
座間市の郷土料理給食にさまりんマーク
が付いています。探してみてね！



©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
4	火	(ごはん)	牛乳	こまツナそぼろどん	とんじる		エネルギーの もとになる	からだ 体をつくる もとになる	からだ の調子を 整えるもとになる	だんぱく質 脂質 食塞性質
5	水	ロールパン	牛乳	けんちんうどん	だいすとにほし のあまから		こはん あぶら さとう こま	きゅうにゅう こうやどうふ ぶぶにく とうふ みそ	にんしん こまつな こぼう たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	579 kcal 25.5 g 16.4 g 1.8 g
6	木	(ごはん)	牛乳	チキンカレーライス	はりはりづけ	ヨーグルト	こはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こま	きゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ しんじん えだまめ ブルー だいこん もやし	592 kcal 27.7 g 23.6 g 2.2 g
7	金	ごはん	牛乳	なまあげと たいこんの オイスターソースに	しおナムル	のりの ぶりかけ	こはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	きゅうにゅう とりにく なまあげ うずらまこ	にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ キャベツ チングンサイ もやし ほうれんそう	645 kcal 21.1 g 15.6 g 1.8 g
11	火	まきずし	牛乳	さかなのごまあげ	さつまいもじる	みかん	こめ むき あぶら さとう こむぎこ てんぶらこ こま さつまいも	あぶらあげ のり きゅうにゅう マグロ みそ	こぼう にんじん だいこん かんびょう しんじい しうが はくさい こまつな ねぎ みかん	553 kcal 19.9 g 14.9 g 1.9 g
12	水	ごはん	牛乳	チャブチエ	わかめスープ		こはん あぶら はるさめ こま さとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな だけのこ ねぎ	678 kcal 29.2 g 18.8 g 2.6 g
13	木	ソフト フランス	発酵乳	グリーンシチュー	かみかみサラダ		パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう こま	はくこうにゅう きゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ フロッコリー ほうれんそう キャベツ キゅうり こぼう とうもろこし	572 kcal 21.2 g 15.0 g 2.0 g
14	金	カレー あげパン	牛乳	ちゃんこじる		パナナ	こめこパン あぶら こまあぶら	スキミルク チーズ きゅうにゅう にくだんこ あぶらあげ	しょうが こぼう だいこん はくさい しんじだけ パナナ	589 kcal 24.6 g 24.4 g 2.5 g
17	月	コッペパン	牛乳	あきやさいの ミルクに	ツナとわかめの サラダ	2年生の育てた	パン あぶら さとう こむぎこ バター さとう こまあぶら	きゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	557 kcal 23.5 g 18.6 g 4.8 g
18	火	ごはん	牛乳	さかなどだいすの ケチャップあえ	だいこんと ベーコンの スープ		こはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう カツオ ベーコン	にんにく しょうが あかヒーマン ビーマン たまねぎ だいこん にんじん みずな こまつな	630 kcal 27.1 g 18.1 g 1.6 g
19	水	(サンドパン)	牛乳	コロッケサンド	エビとフォーの スープ	ぶどうゼリー	パン コロッケ あぶら さとう フォー ゼリー	きゅうにゅう とりにく エビ	にんじん たまねぎ もやし にら しょウガ	666 kcal 22.4 g 24.0 g 2.7 g
20	木	ごはん	牛乳	さかなの さいきょうやき	ひじきのために いものこじる		こはん あぶら さとう こま さといち	きゅうにゅう さけ あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ こぼう しめじ こまつな こんにゃく	610 kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g
21	金	ツナと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの ハーブあげ	はくさいスープ		こめ むき バター あぶら こむぎこ てんぶらこ こまあぶら	ツナ きゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき えだまめ はくさい こまつな	548 kcal 22.4 g 17.8 g 2.3 g
25	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かぶのみそしる		こめ むき さつまいも さとう こま こむぎこ てんぶらこ	あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	にんじん れんこん じいだけ えだまめ かぶ たまねぎ ねぎ	605 kcal 24.2 g 19.6 g 2.3 g
26	水	ごはん	牛乳	ピリから もやしどん	かきたまじる		こはん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶにく とうふ だいすミート	にんにく にんじん もやし もやし だいす たまねぎ こまつな	572 kcal 23.2 g 14.6 g 1.6 g
27	木	コッペパン	牛乳	とうふの だんごじる	あまからごぼう		パン しらたまこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こま	きゅうにゅう とうふ だいす	にんじん だいこん はくさい みずな こまつな ねぎ こぼう	578 kcal 24.0 g 18.4 g 2.3 g
28	金	(ソフト めん)	牛乳	きつねソフトめん	カントリー ポテト		ソフトめん かたくりこ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう とうふ だいす あぶらあげ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ じいだけ	595 kcal 25.0 g 18.6 g 1.4 g

表示している栄養価は4年生のものです。

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 11月 「ざまりん給食」 ★★

今月は「ざまりん給食」についてです。11月1日は、座間市の郷土料理記念日、つまり、お誕生日です！「ざまりん給食」は、座間市50歳のお祝いに作られた、記念給食です。座間市で作られたお米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。座間市のことなどをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いを込めて作りましたので、味わって食べてくださいね♪そして、皆さんの中で座間市への愛が育つていけばうれしいなと思います。

