

令和7年度

11月

献立表

座間市立座間小学校

今月の
食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう！

のこさずペロリか
ちそうさま♡

いただきます♡

座間市の郷土料理給食にぎまりんマーク
が付いています。探してみてください！

日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる		
4	火	(ごはん)	牛乳	こまツナ そばろどん	とんじる		ごはん あぶら さとう こま	きゅうにゅう ツナ ごうどうふ ぶたにく とろろ みそ	ごぼう にんじん ごぼう 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	11月8日は11(い)8(は)の語呂合わせから「いい歯の日」とされています。いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。健康な歯を保てるように、毎日の食事内容やよくかむこと、歯磨きを頑張りたいですね！
5	水	ロールパン	牛乳	けんちんうどん	だいすにとぼしのあまから		パン うどん あぶら さとう こま	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす こまかな	ごぼう にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく	592 kcal 27.7 g 23.6 g 2.2 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	ごはん あぶら じゃがいも バター ごまき 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 だいこん にんじん えだまめ プルーン だいこん もやし	645 kcal 21.1 g 15.6 g 1.8 g	
7	金	ごはん	牛乳	なまあげと だいこんの オイスターソースに	しおナムル	のりの ふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう とりにく なまあげ うすろたまご	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ キャベツ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	553 kcal 19.9 g 14.9 g 1.9 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	ごめ むぎ あぶら さとう こまきこ てんぷらこ こま さつまいも	あぶらあげ のり ぎゅうにゅう マグロ みそ	ごぼう にんじん だいこん かんぴょう しいたけ しょうが はくさい こまつな ねぎ みかん	678 kcal 29.2 g 18.8 g 2.6 g	★ざまりん給食★ 座間市50歳のお祝いに誕生したのが「ざまりん給食」です。1日(火)に出ますので、食べながら、みんなで一緒に祝いましょう！
12	水	ごはん	牛乳	チャブチェ	わかめスープ		ごはん あぶら はるさめ こま さとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とろろ	しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ はくさい ねぎ	572 kcal 21.2 g 15.0 g 2.0 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 こまきこ バター さとう こま	はっごうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	579 kcal 21.3 g 14.9 g 2.1 g	
14	金	カレー あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	ごめこパン あぶら こまあぶら	スキムミルク チーズ きゅうにゅう にんにく しょうが あぶらあげ	しょうが ごぼう にんにく だいこん はくさい もやし ねぎ しらす しいたけ 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 みかん	パン あぶら さつまいも こまきこ 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	よくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあります。色がついている給食はかむ食べ物が多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！
18	火	ごはん	牛乳	さかなとだいすの ケチャップあえ	だいこんと ベーコンの スープ		ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう カツオ だいす パーコン	にんにく しょうが あかがピーマン ピーマン 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 しょうが	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	ひじきのいために いものこじる		ごはん あぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう サゲ みそ ひしき あぶらあげ とりにく とうろ	にんじん えだまめ ごぼう しめじ ねぎ 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		ごめ むぎ バター あぶら こまきこ てんぷらこ こま こまあぶら	ツナ きゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうろ	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	★ランチルーム給食★ 5年ぶりにランチルーム給食が復活します。と言っても、残念ながら座間小にはランチルームが無いので、各クラスの教室で行います。クラスでの給食の楽しい思い出の一つになると思います。
25	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かぶのみそじる		ごめ むぎ さつまいも さとう こま こまきこ てんぷらこ あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうろ みそ	にんじん れんこん しいたけ 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		ごはん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく だいすミート とうろ たまご	にんにく にんじん まめもやし もやし ねぎ えだまめ 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	とうろの だんごじる	あまからごぼう		パン しらすたまご こまきこ かたくりこ あぶら さとう こま	きゅうにゅう とうろ とりにく だいす	にんじん だいこん はくさい みずな こまつな しいたけ ごぼう	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	ぎゅうにゅう とりにく 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 しんじけ	595 kcal 25.0 g 18.6 g 1.4 g	〈予定〉 ※変更になる場合があります 11/12(水):3の1 11/18(火):3の2 11/20(木):3の3 11/21(金):2の1 11/25(火):2の2 11/26(水):3の4

表示している栄養価は4年生のもので、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、座間市の市政記念日、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給食になりました。座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれるといいなという思いも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っていけばうれしいなと思います。

