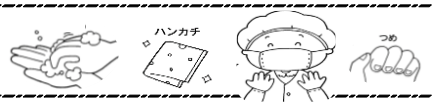
令和８年度

6月 献立表

座間市立座間小学校

今月の食育目標　身のまわりをきれいにして、食事をしよう！



座間市の郷土料理献立にざ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 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん	牛乳	にくじゃが	きりぼし だいこんの ピリからいため		ごはん　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　がんもどき ベーコン	にんじん　たまねぎ ごぼう　しらたき えだまめ　にんにく ピーマン　もやし だいこん	626 kcal	23.2 g	16.9 g	1.6 g
2	火	かみかみライス	牛乳	ししゃものチーズふうみあげ	やさいスープ		こめ　むぎ　あぶら さとう　こむぎこ てんぷらこ	だいず　とりにく ひじき　ぎゅうにゅう ししゃも　チーズ ぶたにく	にんじん とうもろこし えだまめ　キャベツ もやし　こまつな	579 kcal	28.0 g	18.2 g	2.3 g
3	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ちゅうかスープ		ごはん　あぶら さとう　かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とりにく　とうふ うずらたまご	にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ にんじん　ねぎ　にら チンゲンサイ　もやし たけのこ　きくらげ かんてん	554 kcal	23.6 g	14.0 g	2.1 g
4	木	コッペパン	牛乳	タイピーエン	まめまめみそまめ	いちごジャム	パン　あぶら はるさめ　かたくりこ さとう　ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく　イカ　エビ うずらたまご　だいず こうやどうふ　みそ	しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ ねぎ　たけのこ きくらげ　しいたけ	604 kcal	28.0 g	22.0 g	2.4 g
5	金	ソフトフランス	牛乳	じゃがいもとコーンのミルクに		すいか こざかな	パン　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず　おおふくまめ きんときまめ チーズ なまクリーム こざかな	にんじん　たまねぎ エリンギ とうもろこし　すいか	544 kcal	24.0 g	19.3 g	1.8 g
9	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ		ごはん　あぶら じゃがいも　さとう ラーゆ　ごまあぶら かたくりこ　はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート　みそ とりにく うずらたまご	にんにく　しょうが じゃがいも　たまねぎ なす　たけのこ　ねぎ にら　キャベツ こまつな　しいたけ	555 kcal	20.7 g	13.3 g	2.2 g
10	水	くろパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	ジュリエンヌスープ		パン　こむぎこ てんぷらこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　サケ チーズ　ベーコン	にんにく　たまねぎ セロリー　パプリカ ズッキーニ　トマト にんじん　だいこん キャベツ　パセリ	576 kcal	28.5 g	23.2 g	2.4 g
11	木	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりのかおりづけ		ごはん　さとう あぶら　じゃがいも ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	にんじん　ごぼう いんげん　こんにゃく きゅうり　しょうが	541 kcal	20.3 g	12.1 g	1.6 g
12	金	（ごはん）	牛乳	カレーライス	ブロッコリーソテー	ヨーグルト	ごはん　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー ヨーグルト	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ ブルーン ブロッコリー とうもろこし	657 kcal	22.3 g	16.6 g	1.5 g
15	月	（ごはん）	牛乳	ひじきそぼろどん	とんじる	れいとうみかん	ごはん　ごまあぶら ごま　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　ひじき あぶらあげ　ぶたにく とうふ　みそ	にんじん　えだまめ ごぼう　たまねぎ だいこん　ねぎ こんにゃく　みかん	572 kcal	20.2 g	15.5 g	1.8 g
16	火	エビピラフ	牛乳	ソーセージのフリッター	マカロニスープ		こめ　むぎ　バター あぶら　こむぎこ てんぷらこ　マカロニ	とりにく　エビ チーズ　ぎゅうにゅう おさかなソーセージ ぶたにく	にんじん　たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ　こまつな とうもろこし	586 kcal	23.6 g	18.3 g	2.4 g
17	水	ごはん	牛乳	さかなとだいずのあまから	なめこじる		ごはん　かたくりこ あぶら　じゃがいも さとう　ごま	ぎゅうにゅう　カツオ だいず　とうふ　みそ	ピーマン　にんじん たまねぎ　だいこん なめこ　こまつな ねぎ	658 kcal	28.9 g	19.3 g	1.6 g
18	木	ロールパン	牛乳	やきそば	とうもろこし	2ねんせいがかわむきをしてくれるよ！	パン　ちゅうかめん あぶら　さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし こまつな　しいたけ とうもろこし	540 kcal	21.2 g	20.5 g	2.0 g
19	金	チーズパン	発酵乳	トマトシチュー	キャベツとツナのソテー		パン　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター　さとう	はっこうにゅう ベーコン　とりにく だいず　おおふくまめ きんときまめ チーズ　ツナ	にんじん　たまねぎ トマト　キャベツ もやし	581 kcal	22.5 g	16.6 g	2.9 g
22	月	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		こめこパン　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも しょうなんゴールドゼリー	きなこ　ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく	にんにく　ねぎ にんじん　キャベツ もやし　にら とうもろこし みかん	641 kcal	26.9 g	27.5 g	2.6 g
23	火	（ごはん）	牛乳	ねぎしおぶたどん	すましじる		ごはん　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	にんにく　たまねぎ ねぎ　もやし にんじん　えのき こまつな	556 kcal	22.8 g	15.6 g	1.8 g
24	水	コッペパン	牛乳	レモンふうみのクリームパスタ	いんげんとコーンのソテー		パン　スパゲッティ あぶら　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん　たまねぎ エリンギ　しめじ えのき　パセリ レモン　キャベツ いんげん とうもろこし	553 kcal	21.7 g	18.6 g	1.9 g
25	木	ごはん	牛乳	さかなのかんこくソース	ごもくスープ	バレンシアオレンジ	ごはん　こむぎこ かたくりこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　サバ みそ　ぶたにく とうふ	しょうが　にんにく ねぎ　にんじん たまねぎ　もやし こまつな　たけのこ オレンジ	637 kcal	27.8 g	20.2 g	1.7 g
26	金	（ソフトめん）	牛乳	ソフトめんカレーなんばん	ポテトドック		ソフトめん　あぶら さとう　かたくりこ じゃがいも ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく　なると	にんじん　たまねぎ ねぎ　こまつな	648 kcal	23.2 g	19.1 g	1.8 g
29	月	（ごはん）	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		ごはん　あぶら ごまあぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく わかめ　とうふ	にんにく　にんじん もやし　まめもやし こまつな　キムチ はくさい　ねぎ	556 kcal	23.4 g	15.7 g	1.8 g
30	火	ごもくごはん	牛乳	さかなのコロコロあげ	みそしる		こめ　むぎ　あぶら さとう　こむぎこ ごま　てんぷらこ じゃがいも	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　カツオ とうふ　みそ	にんじん　ごぼう たけのこ　しらたき しいたけ　えだまめ しょうが　たまねぎ だいこん　ねぎ	631 kcal	32.0 g	21.6 g	2.4 g

4日★熊本県の郷土料理★「タイピーエン」

6月7日 開校記念日

6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康を見直す一週間です。口の中や歯のこと、正しい歯みがき、また健康な歯と口のために食事についても考えてみましょう。よく噛んで食べることは、むし歯や肥満の防止になることだけでなく、消化を進めたり、味覚を発達させたり、脳の働きを活発にするなど、体に良いことがたくさんあります。よく噛むためには「噛む力」をつけることや歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よく噛まないと食べられないので、噛む力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が必要です。そして、よく噛むことを意識するだけでなく、噛む力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう！

22日（月）神奈川県産品デー給食

座間市産、神奈川県産の食べものをたくさん使った地産地消給食です♪

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ものが多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！

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8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 6月 熊本県「タイピーエン」 ★★

今月は「タイピーエン」についてです。「タイピーエン」は熊本県の郷土料理で、県内の中華料理店や家庭でも定番の料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山のスープです。明治時代後期、福建省から長崎県、熊本県に中国から渡ってきた人が日本に伝えたと言われていて、中国の高級食材である燕の巣やフカヒレを使ったスープに似せて作った料理が始まりとされています。中国語で「太平（タイピン）」は天下泰平（平和で穏やかな状態）を意味し、「燕（イェン）」は宴会を意味します。お祝いの席で出されていた「天下泰平を願う縁起の良い料理」であることから「太平燕（タイピーエン）」と名前が付いたそうです。高級食材はなかなか手に入らないので、燕の巣は揚げたゆで卵に、フカヒレは春雨に代用して作ったのが日本に伝わった「タイピーエン」です。給食ではさらに揚げたゆで卵の代わりにうずらの卵を使っています。