

令和7年度										
10月										
献立表										
座間市立座間小学校										
今月の食育目標		食べものと健康について知り、楽しんで食べよう！				エネルギーになる 体をつくる 体の調子をととのえる		座間市の給食材料調達先にごま和えマークが付いています。採りてみてね！		
日	曜日	主食	のりもの	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質
							エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	脂質
							エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	食塩相当量
1	水	ソフトフランスパン	牛乳	まめとひきにくのインドに	はくさいサラダ		パン あぶら こむぎこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいずミート きんときまめ きゅうり とうもろこし レモン	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト はくさい きゅうり とうもろこし レモン	603 kcal 27.4 g 20.2 g 2.5 g
2	木 (ごはん)	牛乳	牛乳	さかなのソースかけ	けんちんじる	れいとうみかん	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	きゅうにゅう サバ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく みかん	641 kcal 24.7 g 20.9 g 1.4 g
3	金	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのにも	さつまいものごまあえ		ごはん あぶら こむぎこ さとう さつまいも こま	きゅうにゅう とりにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん チンゲンサイ ごぼう いんげん	597 kcal 21.9 g 14.2 g 1.5 g
6	月	コッペパン	牛乳	さかなのかわりフライ	つきみじる	じゅうごやゼリー	パン こむぎこ パンに コーンフレーク あぶら さといも しらたまもち ゼリー	きゅうにゅう サゲ とりにく かまぼこ	ごぼう にんじん とうがら こまつな ねぎ しだいけ	636 kcal 31.3 g 20.4 g 2.3 g
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ごまじょうゆあえ	おかかふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく がんもどき さつまあげ	ごぼう ねぎ にんじん とうがら だいこん いんげん しだいけ しらたき キャベツ もやし ほうれんそう	585 kcal 21.9 g 15.3 g 1.7 g
8	水	こめこパン	牛乳	みそラーメン	ひみこスナック		こめこパン ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら でんぶん さつまいも こま	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず こさかな ごんぶ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし	570 kcal 27.4 g 19.2 g 2.5 g
9	木 (ごはん)	牛乳	牛乳	ドライカレーライス	エン・サラダ		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう オリーブ油	きゅうにゅう ぶたにく だいず ミート チーズ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ トマト きゅうり ブロッコリー	667 kcal 23.2 g 19.6 g 2.0 g
10	金	とりごぼろピラフ	牛乳	ウイナーソーテー	マカロニスープ		こめ おき パター あぶら マカロニ	とりにく きゅうにゅう ウイナー ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし	549 kcal 22.2 g 18.8 g 2.4 g
14	火	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのもみじあげ	なめこじる		こめ おき さつまいも こま こむぎこ てんぷらこ あぶら	きゅうにゅう ちくわ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん なめこ こまつな	562 kcal 18.6 g 14.2 g 2.6 g
15	水	ごはん	牛乳	さかなのみそだれ	ひつつみ	れいとうみかん	ごはん さとう こま しらたまこ こむぎこ でんぶん	きゅうにゅう ホキ みそ とりにく あぶらあげ	しょうが とうがん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ こまつな しだいけ みかん	641 kcal 26.8 g 12.7 g 2.1 g
16	木	チーズパン	牛乳	ハンガリアシチュー	だいこんとツナのサラダ		パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく ペーコン ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン えだまめ トマト だいこん きゅうり にんにく	607 kcal 26.5 g 24.4 g 2.9 g
17	金	ガーリックトースト	牛乳	こんさいごまじる		バナナ	パン マーガリン あぶら さといも こま	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく パナナ	586 kcal 21.7 g 24.5 g 2.5 g
20	月	(コッペパン)	牛乳	ポークチャップサンド	ペンネスープ	ヨーグルト	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	606 kcal 30.9 g 17.7 g 2.9 g
21	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに	からしみそあえ		ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく しらす だいずミート なまあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ しらす えだまめ キャベツ ほうれんそう	586 kcal 21.9 g 13.1 g 1.5 g
22	水	ロールパン	牛乳	さかなとだいずのあまから	ごもくスープ		パン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう カツオ だいず とりにく とうふ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな	668 kcal 32.6 g 28.1 g 2.3 g
23	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	くきわかめスープ		ごはん あぶら さとう こまあぶら こま かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご くきわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん ねぎ キムチ もやし	583 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g
24	金	コッペパン	発酵乳	さつまいもシチュー	かんぴょうサラダ		パン あぶら さつまいも パター こむぎこ さとう こまあぶら こま	はっこうにゅう とりにく きゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう もやし かんぴょう	607 kcal 23.3 g 16.4 g 2.2 g
27	月	(ごはん)	牛乳	たかなそぼろどん	さわにわん		ごはん あぶら さとう こま かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん しだいけ ごぼう だいこん えのき ねぎ たかな たけのこ しょうが	536 kcal 19.8 g 12.5 g 1.8 g
28	火	きのこごはん	牛乳	ししゃものごまあげ	みそしる		こめ おき あぶら さとう こむぎこ でんぶん こま じゃがいも	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	にんじん まいわけ えのき しめじ しだいけ しらす えだまめ たまねぎ だいこん なす ねぎ	584 kcal 25.5 g 19.0 g 2.7 g
29	水	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	ナムル		ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ラー油 こま	きゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ たけのこ しだいけ きゅうり もやし ほうれんそう	566 kcal 23.0 g 16.2 g 1.7 g
30	木	ソフトフランスパン	牛乳	イタリアンスパゲッティ	ひじきサラダ		パン スパゲッティ あぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ ひじき	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし	572 kcal 22.7 g 18.8 g 2.3 g
31	金	パンブキンパン	牛乳	さかなのハーブやき	ジャーマンポテト	やさいスープ	パン ノンエッグマヨネーズ パン あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ホキ ウイナー ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな とうもろこし	540 kcal 28.7 g 17.7 g 2.7 g

令和7年度

献立テーマ

「日本の郷土料理を知ろう！」

★★

10月

埼玉県

「さつま芋のごま和え」

★★

今月は「さつま芋のごま和え」についてです。さつま芋は、関東ローマ層層という関東地方の火山灰を多く含んだ土に適した作物で、特に埼玉県の川越一帯は名産地です。川越いもという名前でも知られるほど有名で、十代将軍 徳川家治が命名したと言われています。食べ物だけでなく、昔から日本人を支えてきた栄養豊かな食べ物なのです。様々な料理や加工品に変身し受け継がれてきたうちの一つに「さつま芋のごま和え」があります。

さいたまけん

かわごえ

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。