令和７年度

9月　献立表

座間市立座間小学校

今月の食育目標　正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう

座間市の郷土料理給食に
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	コッペパン	牛乳	スパゲッティボロネーゼ	フルーツポンチ		パン　スパゲッティ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ベーコン　チーズ	にんにく　たまねぎ にんじん　セロリー パセリ　トマト パイン　もも　りんご みかん　ナタデココ	619 kcal 26.0 g 17.2 g 2.1 g
2	火	（ごはん）	牛乳	こまツナそぼろどん	なつやさいのみそしる		ごはん　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ツナ こうやどうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　こまつな たまねぎ　かぼちゃ なす　ねぎ	587 kcal 23.7 g 17.0 g 1.8 g
3	水	ソフトフランス	牛乳	ポークビーンズ	ブロッコリーソテー		パン　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ウインナー	にんにく　にんじん たまねぎ　セロリー エリンギ　トマト ブロッコリー とうもろこし	620 kcal 29.0 g 21.9 g 2.3 g
4	木	ごはん	牛乳	さかなのねぎみそやき	じゃがいものきんぴら すましじる		ごはん　さとう こまあぶら じゃがいも　あぶら ごま	ぎゅうにゅう　ホキ みそ　とうふ	ねぎ　しょうが にんにく　にんじん えのき　こまつな	559 kcal 24.8 g 12.4 g 2.2 g
5	金	ごはん	牛乳	チンジャオロース	わかめスープ		ごはん　あぶら じゃがいも　さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく わかめ　とうふ	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ ピーマン　たけのこ あかピーマン はくさい　ねぎ	571 kcal 23.3 g 15.2 g 2.3 g
8	月	（ごはん）	牛乳	ハヤシライス	コーンとえだまめのソテー	ヨーグルト	ごはん　あぶら こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ 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 ピーマン　パプリカ しめじ トマト えだまめ キャベツ とうもろこし	685 kcal 25.4 g 19.0 g 1.8 g
9	火	キムチチャーハン	牛乳	さかなのコロコロあげ	はるさめスープ		こめ　むぎ ごまあぶら　こむぎこ こま　てんぷらこ あぶら　はるさめ	ぶたにく　やきぶた ぎゅうにゅう　カツオ とりにく うずらたまご	にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン ねぎ　キムチ しょうが　キャベツ こまつな　しいたけ	593 kcal 29.1 g 19.1 g 2.7 g
10	水	ごはん	牛乳	けいちゃん	さわにわん		ごはん　あぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　みそ かまぼこ	にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ ピーマン　しょうが えのき　ねぎ　ごぼう たけのこ　しいたけ	538 kcal 21.8 g 11.5 g 2.0 g
11	木	コッペパン	牛乳	みそワンタンスープ	だいずとじゃがいものあまから	いちごジャム	パン　ワンタンのかわ あぶら　こまあぶら じゃがいも かたくりこ　さとう ごま　ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ だいず	にんじん　たまねぎ だいこん　しょうが もやし　ねぎ　にら こまつな　しいたけ とうもろこし	626 kcal 27.7 g 20.2 g 2.6 g
12	金	くろパン	牛乳	さかなのオニオンガーリック	ミネストローネ		パン　こむぎこ てんぷらこ　あぶら さとう　じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう　サケ ベーコン だいず　おおふくまめ きんときまめ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん キャベツ　パセリ トマト	645 kcal 30.7 g 22.1 g 2.5 g
16	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	みそしる		こめ　むぎ　あぶら さとう　こむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく　ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　とうふ みそ	にんじん　しらたき しいたけ　えだまめ たまねぎ　だいこん こまつな　ねぎ	554 kcal 22.1 g 17.0 g 2.9 g
17	水	ごはん	牛乳	とりにくのワインに	しらたきのツルツルいため		ごはん　じゃがいも あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ えだまめ　トマト にら　もやし しらたき とうもろこし	577 kcal 21.5 g 12.5 g 1.8 g
18	木	シナモンあげパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	パン　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん　たまねぎ とうがん　はくさい こまつな　しいたけ ねぎ　バナナ	570 kcal 21.4 g 20.7 g 2.2 g
19	金	（ソフトめん）	牛乳	ソフトめんカレーなんばん	みそむしパン		ソフトめん　あぶら さとう　かたくりこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく　なると みそ	にんじん　たまねぎ ねぎ　こまつな かぼちゃ	603 kcal 24.6 g 12.3 g 2.2 g
22	月	ごはん	牛乳	さかなのこうみあげ	けんちんじる	しそとカツオのふりかけ	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　サバ とうふ	しょうが　にんじん だいこん　ごぼう ねぎ　こまつな こんにゃく	629 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g
24	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのうまに	なめこじる		ごはん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　さつまあげ とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ しらたき　しいたけ だいこん　なめこ こまつな	561 kcal 22.7 g 14.5 g 1.8 g
25	木	ロールパン	牛乳	ごもくラーメン	だいがくかぼちゃ		パン　ちゅうかめん あぶら　ごまあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　やきぶた なると　うずらたまご	にんにく　しょうが にんじん　はくさい ねぎ　こまつな たけのこ　しいたけ かぼちゃ	610 kcal 22.4 g 22.6 g 2.4 g
26	金	くふぁじゅーしー	牛乳	ししゃものフリッター	もずくスープ		こめ　むぎ ごまあぶら　こむぎこ てんぷらこ　あぶら	ぶたにく　さつまあげ こんぶ　ぎゅうにゅう ししゃも　とうふ もずく　かまぼこ うずらたまご	にんじん　ごぼう ねぎ　こんにゃく しいたけ　はくさい えのき　こまつな	560 kcal 27.0 g 17.9 g 3.0 g
29	月	コッペパン	発酵乳	コーンシチュー	キャベツのガーリックソテー		パン　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター	はっこうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう　チーズ なまクリーム ベーコン	にんじん　たまねぎ パセリ　とうもろこし キャベツ　いんげん にんにく	576 kcal 22.6 g 15.6 g 2.2 g
30	火	ごはん	牛乳	とりにくのチリソースに	いためナムル		ごはん　かたくりこ あぶら　じゃがいも さとう　ごまあぶら ラーゆ　ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ ピーマン　しいたけ トマト　ほうれんそう もやし ぎゅうり ねぎ	601 kcal 22.9 g 14.1 g 1.5 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。

★おぼんが変わります★

2学期からアルミおぼんからプラスチック製のカラーおぼんに変わりました。3色あるので、給食がさらに楽しくなるといいなと思います。

暑さが残る9月は夏の疲れが出やすい時期ですが、『早寝早起き朝ごはん』。規則正しい生活を心がけて、新しい学期にのぞみましょう。そして、元気に活動できるよう好き嫌いなく、何でも食べるように心がけましょう。

10日★岐阜県の郷土料理★

「 鶏ちゃん 」

昨年に引き続き、座間小5年生と座間市の農家さんが育てているの新米が給食に登場する予定です！

１１月の「ざまりん給食」にむけて、夏の青空の下、暑さに負けずにすくすくと育っています♪座間小や入谷小の近くを通ったら、田んぼの様子を見てみてくださいね。おいしい新米が食べられるのを楽しみにしましょう。

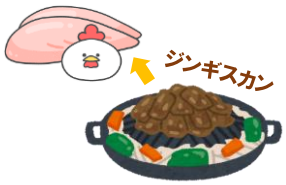
よくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあります。色がついている給食はかむ食べものが多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！

5年生遠足

2年生遠足

秋は果物がおいしい季節です。果物にはビタミン類がたくさん含まれているので、健康維持のためにもいろいろな果物を食べられると良いですね！

令和7年度　献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」　★★　9月　岐阜県　「　鶏ちゃん　」　★★

今月は「鶏ちゃん」についてです。「鶏ちゃん」は岐阜県の郷土料理です。鶏肉と野菜に特製のタレをからめ炒めたものです。1950年ごろ岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンを真似て作られたのが始まりと言われています。当時は鶏肉が貴重な食材だったため、大切なお客様があった時や親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日に出された料理だったそうです。今では手に入りやすい食材や調味料で作る身近な郷土料理として、各家庭や多くの飲食店で食べることができます。

給食では、鶏肉の他に旬の野菜をたくさん入れて作りました。岐阜県の郷土料理を味わって食べてくださいね！