令和5年度　6月予定献立表

座間市立座間小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	のみもの	おかず	しょくひんざいりょうめいとはたらき あか からだをつくるもと	き エネルギーのもと	みどり からだのちょうしをととのえるもと	えいようか エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しぼう(g) えんぶん(g)
1	木	ごはん		さばのこうみやき じゃがいものきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ	ごはん　こむぎこ じゃがいも　ごま あぶら　胡麻ドレッシング でんぷん	にんじん　こまつな いんげん　たまねぎ えのきだけ　しょうが ねぶかねぎ	743 24 26.2 1.5
2	金	ソフトフランスパン		レモンふうみのクリームパスタ ★コーンとえだまめのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	ソフトフランスパン　なまクリーム スパゲッティ　こむぎこ バター あぶら	たまねぎ・しめじ　えだまめ エリンギ　パセリ にんじん　コーン えのきだけ　レモンしる	642 27.1 23.7 2.0
5	月	ぶどうパン		たらのラタトゥイユソース やさいスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たら ベーコン	ぶどうパン　あぶら こむぎこ てんぷらこ じゃがいも	キャベツ・セロリ　にんにく・なす こまつな・トマト　にんじん たまねぎ・バジル　だいこん ズッキーニ　みかん	633 26.8 19.5 2.7
6	火	★ごもくごはん		にくだんごのあまから なめこじる	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ミートボール　とうふ とりにく　みそ わかめ	こめ　でんぷん むぎ しらたき あぶら	にんじん・なめこ　たまねぎ たけのこ・ごぼう　こまつな だいこん　えだまめ ねぶかねぎ　しいたけ	588 24.2 17.9 2.7
7	水	ごはん		じゃがマーボー しおナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ごはん　ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく・しょうが　たけのこ ピーマン・パプリカ　キャベツ にんじん・もやし　こまつな ねぶかねぎ　たまねぎ	625 22.3 13.2 1.8
8	木	きなこあげパン		☆神奈川産品デー☆ みそスープ しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ みそ	こめこコッペパン　ごまあぶら じゃがいも あぶら しょうなんゴールドゼリー	にんにく・にら　キャベツ こまつな　コーン にんじん　もやし ねぶかねぎ　バナナ	637 27.8 19.2 2.6
9	金	しょくパン		まめとソーセージのトマトに キャベツとツナのソテー スライスチーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ チーズ	しょくパン じゃがいも あぶら	たまねぎ　コーン にんじん　セロリ キャベツ　トマト マッシュルーム　きんときまめ	632 25.9 20 2.5
13	火	★かみかみライス		★ししゃものフリッター きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　だいず ぶたにく　ひじき ししゃも	こめ　カシューナッツ むぎ あぶら スパイスドックミックスこ	たまねぎ　えだまめ にんじん　キャベツ こまつな　コーン きりぼしだいこん	611 25.9 20 2.5
14	水	ごはん		かわりごもくまめ きゅうりのかわりづけ てっつこひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	ごはん　でんぷん じゃがいも　あぶら・ごま こんにゃく　ごまあぶら	しいたけ　しょうが にんじん ピーマン きゅうり	677 25.7 16.1 1.8
15	木	くろパン		ホキのハーブチーズやき ミルクポテト ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう　チーズ ぶたにく ベーコン ホキ	くろパン　バター じゃがいも　あぶら パンこ　ホワイトソース マヨネーズ	にんじん　バジル たまねぎ　パセリ キャベツ　セロリ しろいんげんまめ	630 29.1 23.5 2.4
16	金	げんまいパン		ウインナーソテー エビとフォーのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく エビ ウインナー	げんまいパン フォー	こまつな　もやし たまねぎ　にら にんじん　バナナ しょうが	600 23.7 23.5 2.4
19	月	こめこロールパン		トマトシチュー ★ふかしトウモロコシ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	こめこロールパン　あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ　えだまめ にんじん　トマト とうもろこし しろいんげんまめ	698 27.2 27 2.8
20	火	（ごはん）		ひじきそぼろどん とんじる	ぎゅうにゅう　ひじき とりにく　ちくわ ぶたにく　とうふ だいず・みそ　あぶらあげ	ごはん　ごま じゃがいも　ごまあぶら あぶら つきこん	にんじん　だいこん しいたけ　ごぼう ねぶかねぎ　こまつな きりぼしだいこん	598 22.2 14.2 1.7
21	水	ロールパン		★たらとだいずのあまから ごもくスープ	ぎゅうにゅう　とうふ たら だいず とりにく	ロールパン あぶら ごま でんぷん	しいたけ　もやし にんじん　こまつな たけのこ ねぶかねぎ	664 28.0 25.9 2.5
22	木	ごはん		とりのチリソースに もやしとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごはん　ごま あぶら　でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんじん・トマト　にんにく たまねぎ　しょうが しいたけ　こまつな ピーマン　もやし	646 2.1 13.4 1.5
23	金	（ごはん）		カレーライス キャベツのガーリックソテー げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう　チーズ ぶたにく ウインナー ヨーグルト	ごはん　バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ　にんにく にんじん　しょうが えだまめ　いんげん キャベツ　コーン	704 24.0 18.9 1.6
26	月	（ソフトめん）		ジャージャーめん かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　だいず たまご チーズ	ソフトめん あぶら でんぷん ホットケーキミックス	にんにく　たけのこ しょうが　しいたけ にんじん　かぼちゃ ねぶかねぎ　たまねぎ	721 30.5 17.2 2.9
27	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　わかめ とりにく　みそ うずらたまご	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん	しょうが・もやし　にんじん にんにく　キャベツ えのきだけ　たまねぎ チンゲンサイ　ねぶかねぎ	635 26.2 17.0 2.0
28	水	チーズパン	のむヨーグルト	じゃがいもとコーンのミルクに すいか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	チーズパン　なまクリーム じゃがいも　あぶら こむぎこ バター	たまねぎ　えだまめ にんじん　エリンギ マッシュルーム　コーン しろいんげんまめ　すいか	669 26.9 18.3 2.3
29	木	（ごはん）		ピリからもやしどん みそしる	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ぶたにく　みそ だいず こうやどうふ	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく・もやし　たまねぎ にんじん・えだまめ　だいこん ねぶかねぎ　まめもやし きりぼしだいこん　だいこんば	647 25.5 15.4 2.3
30	金	エビピラフ		ちくわのチーズふうみあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　エビ ちくわ チーズ	こめ　てんぷらこ むぎ　こむぎこ あぶら　マカロニ バター	たまねぎ　こまつな にんじん　えだまめ キャベツ　コーン マッシュルーム　パセリ	613 27.6 17.8 2.8

材料の都合により変更する場合があります。

★はカミカミメニューです

6月座間の味★とうもろこし★

毎年6月に、座間市農家の加藤さんが作った「とうもろこし」が
市内全校の給食に出ます。
平成11年から22年間も続いている郷土給食で、
体育館3つ分くらい（450坪）の広い畑で
6000～7000本のみんなの「とうもろこし」を育ててくれています。
給食では朝採れたばかりの甘い「とうもろこし」をふかします。
味わって食べてくださいね

～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。