

令和5年度			5月 予定献立表				座間市立座間小学校			
こ ん だ て め い					しょくひんざいりょうめいと はたらき					えいようか
日	曜	しゅしゅく	のみの	おかず	あか		き		みどり	エネルギー (Kcal)
					からだをつくるもと		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえるもと	
1	月	ごはん		さけのおろしソース焼き みそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ	みそ	ごはん でんぶ あぶら		たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ	692 27.4 21.8 1.4
2	金	しゃん		じゃがいものだんごじる ★まめまめみそめ スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ だいず	みそ チーズ	しゃん じゃがいも でんぶ あぶら	つきこん	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	642 28 25.6 3.0
8	月	こめこ ロールパン		スパゲッティミートソース ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	わかめ チーズ	こめこロールパン スパゲッティ あぶら バター	ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	630 27.7 20.2 3.8
9	火	ごはん		たらとじゃがいものみそがらめ かきたまじる	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ	たまご みそ	ごはん じゃがいも でんぶ あぶら	ごま	しょうが・にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ	675 23.9 15.3 1.6
10	水	チーズパン		ホキのバーベキューソース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく うずらたまご		チーズパン でんぶ ビーフン あぶら		たまねぎ しいたけ にんじん こまつな	604 28.9 21.1 2.6
11	木	ごはん		はるやさいカレー ★かみかみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト		ごはん あぶら バター こむぎこ	じゃがいも むぎ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	701 21.1 18.3 1.5
12	金	ごはん		★座間の郷土料理★ さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいために なめこじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ		ごはん でんぶ しらたき あぶら		しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ	698 26.5 21.3 2.0
15	月	ごはん		とりニういため すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると		ごはん でんぶ あぶら ごまあぶら		たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ	630 23.9 14.9 1.8
16	火	たけのこ ごはん		さわらのカレーしょうゆやき みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ	みそ とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも		たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ	596 28.9 18.3 2.9
17	水	ごはん		にくみそいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	かまぼこ ひじき みそ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ		しょうが・にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	590 21.5 12.3 2.5
18	木	ぶどうパン		タンメン ★スパイシービーンズ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	エビ イカ あおのり	ぶどうパン ちゅうかめん ごまあぶら でんぶ	あぶら アセロラゼリー	にんじん・もやし しいたけ キャベツ ねぶかねぎ	646 28.2 21.4 2.2
19	金	くらパン		とりのからあげ こふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり		くらパン じゃがいも あぶら ごまあぶら	でんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	617 27.6 17.9 2.5
22	月	ごはん		たうえのごつつお ごまずあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやとうふ		ごはん あぶら じゃがいも ごま	つきこん ふりかけ	にんじん たけのこ いんげん きりぼしだいこん	684 24.7 16.3 1.9
23	火	チキンライス		★ししゃものハーブあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく チーズ	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター	マカロニ てんぶらこ	たまねぎ・トマト にんじん こまつな マッシュルーム	590 23.6 18.0 2.7
24	水	ごはん		ブルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	とうふ	ごはん ごま ごまあぶら でんぶ		にんにく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	625 24.4 15.6 1.9
25	木	ソフト フランスパン		コーンシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト		ソフトフランスパン バター あぶら こむぎこ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しろいんげんまめ	642 25.0 14.4 2.3
26	金	ハニーレモン トースト		ラビオリスープ バナナ	ぎゅうにゅう ペーコン ボークラビオリ うずらたまご		しゃん マーガリン キャベツ はちみつ		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	643 21.3 20.2 2.3
29	月	ロールパン		★ぶたにくのごまごまあげ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		ロールパン あぶら こむぎこ ごま	パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	671 30.0 28.5 2.6
30	火	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	みそ だいず	ごはん ごまあぶら でんぶ ごま	はるさめ	にんにく・しょうが にんじん・にら たけのこ ねぶかねぎ	670 26.6 17.7 1.8
31	水	(ソフト類)		ごもくあんかけ ポテトドッグ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		ソフトめん あぶら でんぶ ホットケーキミックス	じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ ねぶかねぎ	641 28.1 15.3 2.7

材料の都合により、変更する場合があります。

★はカミメニュー
です



5月座間の味★切り干し大根の煮物★
座間市ではお祝いの時に「そば」を食べる習慣がありました。
「そば」といっても座間ではそばをつくる量が少なかったため、
そば粉の入っていない小麦粉だけのものが多かったようです。
お祝いで集まった最後に、
野菜をたくさん入れて煮込んだそばを食べていました。

