

令和5年		11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	しゅしょく	のみもの	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		たんぱく質(g) しほう(g) えんぶん(g)
1	水	ロールパン		とうふのだんごじる ★ナッツごぼう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず		ロールパン しらたまこ こむぎこ アーモンド	あぶら ごま	にんじん・しめじ しいたけ えのきだけ ねぶかねぎ	だいこん はくさい こまつな ごぼう	704 28.2 25.8 2.5
2	木	ごはん		さばのソースに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ	あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら さといも	つきこん	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ	こまつな ごぼう	750 26.8 28.3 1.6
6	月	ごはん		チャブチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	わかめ たまご	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら	ごま	しょうが・にんにく たまねぎ・キムチ えのきだけ ほうれんそう	しいたけ にんじん たけのこ こまつな	667 24.2 19.5 2.0
7	火	まきずし		☆ざまりん給食☆ たらのごまあげ さつまいもじる みかん	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ とりにく	のり みそ	こめ むぎ あぶら てんぷらこ	さつまいも ごま	たくあん・ごぼう にんじん・はくさい ねぶかねぎ だいこんのは	こまつな・しめじ しいたけ かんぴょう みかん	646 28.1 16.5 3.1
8	水	ごはん		いもに ごまじょうゆあえ ★こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ		ごはん さといも こんにやく ごまあぶら	あぶら ごま	だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな	はくさい しめじ もやし ごぼう	590 20.8 12.7 1.5
9	木	ソフトフランス パン		グリーンシチュー カレーあじのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ヨーグルト ツナ	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ バター	じゃがいも なまクリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう しろいんげんまめ	えだまめ こまつな キャベツ きゅうり	669 26.2 19.3 2.2
10	金	シナモン 揚げパン		いしかりじる バナナ	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ		こめコッペパン じゃがいも あぶら バター		にんじん だいこん こまつな ねぶかねぎ	シナモン バナナ	658 27.2 21.4 2.7
14	火	ツナときのこの ピラフ		ちくわのハーブあげ はくさいスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ	とうふ たまご	こめ むぎ バター こむぎこ	てんぷらこ でんぶん あぶら	たまねぎ・しめじ にんじん・バジル えだまめ ねぶかねぎ	こまつな はくさい エリンギ みかん	620 24.7 16.3 2.3
15	水	ごはん		なまあげとだいこんの オイスターソースに おひたし のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご	かつおぶし のりふりかけ	ごはん ごまあぶら		にんにく・しょうが にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん もやし	620 24.7 16.3 1.7
16	木	ぶどうパン		スパゲッティボロネーゼ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	だいず	ぶどうパン スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ごま	たまねぎ・もやし にんじん にんにく キャベツ	きゅうり トマト コーン セロリ	645 26.2 20 2.5
17	金	くろパン		★さけのかわりフライ パスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ		くろパン こむぎこ パンこ あぶら	じゃがいも マカロニ コーンフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		617 28.7 18.9 2.7
20	月	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	だいず みそ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら		にんにく・しょうが にんじん・にら たまねぎ ねぶかねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	647 24.8 16.7 1.6
21	火	ふきよせ ごはん		★ししゃものいそべあげ かぶのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ	こうやどうふ あおのり わかめ	こめ むぎ もちごめ さつまいも	あぶら こむぎこ しらたき	にんじん・しめじ たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	えだまめ こまつな ごぼう かぶ・かぶのぼ	577 21.2 17.5 2.6
22	水	(ごはん)		チキンカレーライス ★まめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ バター	じゃがいも ごま	にんにく・なす にんじん・コーン たまねぎ しろいんげんまめ	えだまめ こまつな しょうが キャベツ	704 23.9 20.5 1.6
24	金	コッペパン		あきやさいのミルクに ★きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく		コッペパン さつまいも こむぎこ あぶら	バター ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー きりぼしだいこん	きゅうり しめじ かぶ しろいんげんまめ	623 24.5 21 2.6
27	月	きつね ソフトめん		ポテトドッグ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ		ソフトめん あぶら じゃがいも ホットケーキミックス		にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ	しいたけ	688 25.5 21.5 1.4
28	火	タコライス		ポイルキャベツ パスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	だいず	ごはん あぶら スパゲッティ じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ピーマン キャベツ こまつな トマト	629 23.0 13.2 1.8
29	水	ロールパン		とりにくのワインに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく		ロールパン じゃがいも あぶら		にんにく たまねぎ にんじん トマト・コーン	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	646 25.1 22 2.4
30	木	ごはん		★さかなとだいずのあまから なめこじる	ぎゅうにゅう だいず たら とうふ	わかめ みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな ねぶかねぎ	だいこん なめこ	707 25.7 17.3 1.8

材料の都合により変更する場合があります。

★ざまりん給食★

11月1日は座間市の市政記念日です。

2021年、座間市が50歳になったのを記念して

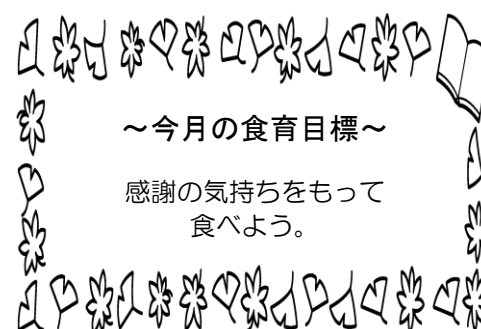
「ざまりん給食」を作りました。

座間市の郷土料理をアレンジして、

座間市産のお米や野菜を取り入れた献立になっています。

座間市への愛が育っていくことを願った献立です。

楽しんで、食べてください。



★はカミカミ
メニューです



～今月の食育目標～

感謝の気持ちをもって
食べよう。