

令和7年度

6月

献立表

座間市立相武台東小学校

今月の
食育目標

身のまわりをきれいにし、
食事をしよう！



座間市の郷土料理給食に
だまりんマークが付いています。
探してみてください！



日	曜日	主食	のみのもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を整えるもとになる		
2	月	コッペパン	牛乳	やきそば	シューマイ		パン ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	560 kcal 23.2 g 23.5 g 2.4 g	
3	火	ごはん	牛乳	オーロラ チキン	もすくのみ みそしる		ごはん じゃがいも かたくりこ こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ もすく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	622 kcal 24.7 g 18.2 g 1.9 g	
4	水	チーズパン	牛乳	トマト シチュー	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 とりにく ベーコン チーズソーセージ いんげんまめ だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	648 kcal 27.4 g 25.6 g 3.3 g	
5	木	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりの かおりづけ	のり	ごはん じゃがいも さとう あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず のり	ごぼう だいこん にんじん いんげん きゅうり しょうが こんにゃく	583 kcal 25.4 g 14.5 g 1.6 g	
6	金	ごはん	牛乳	さかなの チリソース いため	ちゅうか スープ		ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ とりにく うすらたまご	にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ しょうが にんにく もやし ねぎにら	574 kcal 25.3 g 15.3 g 1.7 g	
9	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ どん	とんじる		ごはん じゃがいも あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたにく とうふ みそ こうやどうふ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	581 kcal 24.6 g 14.0 g 2.0 g	
10	火	かみかみ ライス	牛乳	ししゃもの チーズふうみ あげ	きりぼし だいこん スープ		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ししゃも ひじき チーズ だいず	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん こまつな えのき とうもろこし	568 kcal 23.6 g 18.1 g 2.5 g	
11	水	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがいため	なめこじる		ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ なめこ しょうが ねぎ こまつな	584 kcal 27.6 g 15.4 g 2.0 g	
12	木	コッペパン	発酵乳	じゃがいもと コーンの ミルクに		すいか	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	はっこうにゅう ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム いんげんまめ チーズ だいず	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし すいか	569 kcal 22.4 g 13.0 g 1.8 g	
13	金	(ソフトめん)	牛乳	じゃじゃめん	チーズ むしパン		ソフトめん こま こまあぶら かたくりこ ホットケーキ ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいずミート みそ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ	688 kcal 29.8 g 16.8 g 2.4 g	
17	火	ごはん	牛乳	じゃが まーぼー	ピリカラ きゅうり		ごはん じゃがいも こまあぶら さとう ラーゆ かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいずミート みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす だけのこ ねぎ しいたけ にら きゅうり いんげん	564 kcal 23.0 g 13.1 g 1.9 g	
18	水	くろパン	牛乳	さかなの ハーブチーズや き	ミルクポテト ジュリエヌスープ		パン じゃがいも パン ノンエッグ マヨネーズ バター あぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	551 kcal 28.8 g 19.5 g 2.7 g	
19	木	(ごはん)	牛乳	カレーライス	とうもろこし		ごはん じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	609 kcal 20.5 g 15.6 g 1.2 g	
20	金	ごもく ごはん	牛乳	ちくわの こまあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら こま さとう こむぎこ てんぷらこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ なると	ごぼう にんじん だけのこ しいたけ しらたき えだまめ えのき ねぎ こまつな	586 kcal 24.7 g 19.8 g 2.5 g	
23	月	ごはん	牛乳	キムチ にくじゃが	しおナムル		ごはん じゃがいも こま さとうあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし ごぼう キムチ しらたき キャベツ	577 kcal 22.1 g 14.1 g 1.9 g	
24	火	チキン ピラフ	牛乳	ソーセージの フリッター	やさいスープ		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ てんぷらこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ きよくに ソーセージ	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	580 kcal 22.9 g 19.1 g 2.6 g	
25	水	ごはん	牛乳	さかなの かんこく ソース	ごもくスープ	れいとうみかん	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	にんにく もやし たまねぎ にんじん こまつな だけのこ ねぎ みかん	705 kcal 25.6 g 27.2 g 1.8 g	
26	木	コッペパン	牛乳	ワンタン スープ	まめまめ みそまめ		パン ワンタンのかわ こまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ こうやどうふ	しょうが もやし たまねぎ にんじん だけのこ こまつな ねぎにら	587 kcal 28.8 g 22.1 g 2.6 g	
27	金	きなこ あげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		パン あぶら さとう こまあぶら しょうなん ゴールドセリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ みそ	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にら こまつな みかん	625 kcal 24.2 g 26.0 g 2.2 g	
30	月	ロールパン	牛乳	レモン クリーム スパゲッティ	インゲンと コーンの ソテー		パン スパゲッティ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし さやいんげん	593 kcal 22.6 g 22.2 g 2.0 g	

※ かみかみ献立 ...特によく噛んで食べましょう！

表示している栄養面は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。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

～ 6月「じゃじゃ麺」 岩手県 ～



「じゃじゃ麺」は岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば・冷麺と並び「盛岡三大麺」として親しまれている料理のひとつです。
「じゃじゃ麺」の誕生は、旧満州（現在の中国東北部）あたりに移住していた高階貫勝が、当時味わった搾醤麺（ジャージャアンミエン）を元に作ったのが始まりと言われています。また、終戦後の盛岡で屋台を始め、日本の食材を使いながら盛岡の人々の下に合うようにアレンジを繰り返して今のスタイルになったそうです。
給食では、豚ひき肉と赤味噌を炒めた「肉味噌」をベースに、白ごま・黒ごま・テンメンジャンなどを加えて本場盛岡の味を再現します！
ソフトめんにからめていただきます！