

令和7年度

9月

ひょう
献立表

座間市立相武台東小学校

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献立は栄養士が
ごまきマークが付いています。
読んでみてね！

日	曜日	主食	のりもの	おかず		そのほか	さいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		煮いる	あが	みどり		
							エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の働きを 助けるもとになる		
1	月	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス	えだまめと コーンの ソテー	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ソーセージ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ ニンジン えだまめ キャベツ とうもろこし	690 kcal 25.2 g 18.6 g 1.9 g	2学期 給食開始白
2	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわの いそべあげ	こうやどうふの 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	ぎゅうにゅう とりにく ちくわひじき あぶらあげ みそあめり こうやどうふ	にんにく しらたき しいたけ えだまめ たまねぎ まぶろねぎ	573 kcal 23.9 g 17.6 g 3.0 g	「ハヤシライス」 「ハヤシライス」と は牛肉や玉ねぎをデミ グラスソースで煮込 み、ごはんにかけて食 べる料理です。地域に よって豚肉を使っ たり、他の野菜を入 れることがあります。「ハ ヤシライス」由来には 様々な説があります。
3	水	(ごはん)	牛乳	ぶたにくの うまに	なめこじる		ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんにく ニンジン しいたけ しらたき はくさい なめここまつな	578 kcal 24.3 g 14.8 g 2.2 g	イギリス生まれの 「ハッシュ・ド・ビー フ」という料理が日本 にきた時になまったと いう説や、早失仕有 という人が肉や野菜の こまつな、ごはんを 添えた物を「早失仕 有」と名付けた説な どがあります。
4	木	チーズパン	牛乳	さかなの オニオン ガーリック	ミネストローネ		パン てんぷらこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいす いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが ニンジン セロリ キャベツ ハセリトマ	639 kcal 32.3 g 26.1 g 2.8 g	
5	金	コッペパン	牛乳	みそワフタン スープ	だいす と じゃがいもの あまから	いちごジャム	パン ワフタンのか あぶら さとう かたくり こむぎこ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	だいじんねぎ にんにく ニンジン もやし しいたけ いんげん しょうが とうもろこし	624 kcal 27.6 g 19.8 g 2.4 g	
8	月	くろパン	牛乳	スパゲッティ ポロネーゼ	キャベツの ガーリック ソテー		パン フィットチー あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だんご キャベツ ソーセージ	たまねぎ にんにく 「ハセリ」セロリ だんご キャベツ とうもろこし	579 kcal 25.9 g 18.7 g 2.4 g	
9	火	ごはん	牛乳	けいちゃん	さわにわん	れいとう みかん	ごはん あぶら さとう かたくり こ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく ニンジン キャベツ たまねぎ ベーコン ごぼう しいたけ しょうが みかん	551 kcal 23.1 g 11.4 g 2.2 g	
10	水	ソフトめん	牛乳	カレー なんばん	みそむしばん		ソフトめん あぶら さとう かたくり ホットケーキ ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	たまねぎ にんにく ニンジン しょうが こまつな かぼちゃ ねぎ	637 kcal 26.7 g 14.2 g 2.2 g	
11	木	ごはん	牛乳	さかなの こうみあげ	なつやさいの みそしる	ふりかけ	ごはん かたくり こ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ふりかけ	たまねぎ にんにく ニンジン かぼちゃ しょうが こまつな なす	698 kcal 24.0 g 26.9 g 2.5 g	9月9日(火)「鶏 ちゃん」は岐阜県の 郷土料理です。 「鶏ちゃん」に入る ピーマン・みそは座 間市産の予定で す！
12	金	ごはん	牛乳	にくじゃが	しらたきの ツルツルいため		ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ	たまねぎ にんにく ニンジン えだまめ しらたき もやし とうもろこし	558 kcal 21.5 g 13.3 g 1.3 g	
16	火	(ごはん)	牛乳	こまつな そばろどん	とんじる		ごはん さとう こま じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さとう こうやどうふ とうふ みそ	にんにく たまねぎ こまつな ごぼう ねぎ こんにやく	582 kcal 27.8 g 12.9 g 2.1 g	今月の 座間市産食材 こまつな なす ねぎ ピーマン とうがん ごぼう だいす みそ てつくりみそ
17	水	ソフト フランスパン	発酵乳	コーン シチュー	ブロッコリー ソテー		パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にゅうめん とうもろこし ソーセージ いんげんまめ チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ とうもろこし ハセリ ブロッコリー	595 kcal 24.3 g 14.6 g 2.2 g	
18	木	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー	ビーフン スープ		ごはん あぶら さとう かたくり こ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ しょうが ニンジン こまつな ごぼう だいす みそ てつくりみそ	584 kcal 26.2 g 13.8 g 2.2 g	
19	金	くふあ じゅーしー	牛乳	コロコロ いそべあげ	もずくじる		こめむぎ あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ かたくり こ	ぎゅうにゅう ぶたにく こめむぎ さとう こむぎこ てんぷらこ かたくり こ	ごぼう にんにく ニンジン えだまめ しらたき もやし とうもろこし	590 kcal 31.8 g 18.9 g 2.7 g	
22	月	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 とりにく にくだん	にんにく たまねぎ とうがん しいたけ こまつな ねぎ バナナ	570 kcal 22.2 g 22.0 g 2.2 g	発酵乳 ヨーグルトの カッパは量ねて すてましよう！
24	水	ロールパン	牛乳	ポーク シチュー	ぶるぶる フルーツ ゼリー		パン あぶら こむぎこ じゃがいも ぶどうゼリー レモンゼリー なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんにく ニンジン エリンギ おろし はくとう りんご ようなし	682 kcal 21.9 g 24.2 g 2.2 g	とうがん 「冬瓜」 夏にとれる「冬瓜」 は、冬を超えて貯蔵で きることから中国では 冬のかぼちゃと呼ば れているそうです。 給食では、座間市で 収穫したものを使い 「冬瓜スープ」を作 ります。農家の方の心 こめて作ってくださ った「冬瓜」をみんな で味わって食べま しょう！
25	木	ごはん	牛乳	さかなの ねぎやき	じゃがいもの きんぴら すましじる		ごはん こまあぶら じゃがいも こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば さとう なると	ねぎ しょうが にんにく ニンジン えのき こまつな	673 kcal 25.1 g 25.6 g 1.8 g	
26	金	コッペパン	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 こまあぶら こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なると	はくさい にんにく しいたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ	555 kcal 22.2 g 17.5 g 2.4 g	
29	月	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 じゃがいも あぶら さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ しいたけ ニンジン しょうが にんにく こまつな ねぎ もやし キャベツ	598 kcal 22.6 g 14.2 g 1.5 g	
30	火	キムチ チャーハン	牛乳	ししゃもの フリッター	はるさめ スープ		こめむぎ こまあぶら てんぷらこ こむぎこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく うすらたまご	にんにく ニンジン キャベツ えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ	585 kcal 26.4 g 19.1 g 2.7 g	

※ かみかみ献立...待によく噛んで食べましょう！

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！」



～ 9月「鶏ちゃん」岐阜県 ～



「鶏ちゃん」とは、岐阜県の郷土料理のひとつで鶏肉と野菜に特製のタレをからめ炒めたものです。1950年頃、岐阜県の一部の地域で食べられていた「ジギスカン」を真似て作られたのが始まりと言われています。当時、鶏肉が貴重な食材だったため大切なお客様が来た時や親戚が集まるお盆やお正月などに出来る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れる身近な郷土料理として、各家庭や多くの飲食店で食べられています。給食では、鶏肉の他に旬の野菜をたくさん入れて作ります！岐阜県の郷土料理を味わって食べましょう！