

11月

献立表

座間市立東原小学校

今月の
食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう！



座間市の郷土料理給食にざまりんマーク
が付いています。探してみてね！



©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
4	火	まきずし	牛乳	さかなのごまあげ	さつまいもじる		こめ むぎ さとう てんぶらこ ごま あぶら さつまいも みそ	あぶらあげ やきのり きゅうにゅう まぐろ みそ	にんじん ごぼう かんひょう だいこん きょうにゅう ながねぎ こまつな	641 kcal 30.2 g 18.8 g 2.7 g
5	水	ごはん	牛乳	タコライス	きりほしだいこんスープ		ごはん あぶら	きゅうにゅう ふたひきにく べーコン	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ だいこん ながねぎ えのきだけ こまつな	557 kcal 20.1 g 14.9 g 2.0 g
6	木	ロールパン	牛乳	とうふのだんごじる	セサミごぼう		ロールパン じちたまこ こむぎこ あぶら ごま さとう	きゅうにゅう とうふ とりにく だいす	だいこん にんじん しいたけ しめじ こまつな はくさい ながねぎ ごぼう	633 kcal 26.2 g 23.7 g 2.4 g
7	金	コッペパン	牛乳	あきやさいのミルクに	イタリアンサラダ		コッペパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	きゅうにゅう とりにく	かぶ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー しろいんげん ビーマン キャベツ きゅうり	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.3 g
11	火	ごはん	牛乳	たらとだいすのケチャップあえ	だいこんとベーコンのスープ		ごはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう たら だいすの ベーコン	ビーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん	616 kcal 23.8 g 16.6 g 1.6 g
12	水	カレーあげパン	牛乳	ちゃんこじる			コッペパン あぶら	だっしふんにゅう きゅうにゅう にくだんこ あぶらあげ	にんじん はくさい しようが もやし ながねぎ ごぼう だいこん こまつな バナナ	681 kcal 24.4 g 28.7 g 2.6 g
13	木	ごはん	牛乳	チャプチエ	わかめスープ		ごはん さとう あぶら ごま	きゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ	じゅうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ こまつな はくさい もやし ながねぎ	578 kcal 23.2 g 15.5 g 1.7 g
14	金	ふきよせごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ	かぶのみぞしる		こめ もちごめ むぎ さつまいも あぶら さとう てんぶらこ	あぶらあげ きゅうにゅう あおのり じしゃも みそ	にんじん れんこん れんこん だいため かぶ たまねぎ はくさい ながねぎ	620 kcal 28.5 g 23.0 g 3.3 g
17	月	ごはん	牛乳	さかなのたつたあげ	ひじきのいためにすましる		ごはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ とうふ なると	しょうが にんじん えだまめ ながねぎ こまつな えのきだけ	750 kcal 36.0 g 28.6 g 1.7 g
18	火	ツナときのこのピラフ	牛乳	ちくわのハーブあげ	はくさいスープ		こめ むぎ バター あぶら こむぎこ てんぶらこ かたくりこ	ツナ きゅうにゅう ちくわ ふたにく とうふ たまご	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ ハゼリ はくさい こまつな	595 kcal 24.8 g 22.0 g 2.2 g
19	水	ごはん	牛乳	とりそぼろどん	いものこじる		ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	きゅうにゅう だいす とりにく とうふ	じゅうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	564 kcal 25.3 g 13.6 g 1.8 g
20	木	サンドパン	牛乳	コロッケサンド	エビとフォーのスープ		サンドパン あぶら さとう フォー かたくりこ	きゅうにゅう さば コロッケ とりにく えび	しゅうが にんじん えだまめ ながねぎ こまつな えのきだけ	869 kcal 28.7 g 31.2 g 3.5 g
21	金	きつねソフトめん	牛乳	カントリーポテト			ソフトめん さとう じゃがいも あぶら	とりにく なると あぶらあげ きゅうにゅう こなチーズ	にんじん はくさい ながねぎ こまつな しいたけ	575 kcal 24.4 g 15.8 g 1.7 g
25	火	ごはん	牛乳	ピリからもやしどん	かきたまじる		ごはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう だいす ふたにく とうふ なると たまご	もやし にんじん にんにく ながねぎ こまつな しいたけ	593 kcal 28.9 g 15.9 g 2.0 g
26	水	コッペパン	発酵乳	グリーンシチュー	かみかみサラダ		コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま さとう	はっこうにゅう べーコン とりにく きゅうにゅう チーズ だいす	たまねぎ にんじん ほうれんそう しろいんげん こぼう こまつな チーズ キャベツ きゅうり	600 kcal 23.8 g 15.7 g 2.2 g
27	木	ごはん	牛乳	なまあげとだいこんのオイスタークリーム	ごますあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	きゅうにゅう なまあげ とりにく うすらのたまご	だいこん にんじん チングサン ショウガ にんにく しょうが もやし きゅうり	587 kcal 23.6 g 16.3 g 2.0 g
28	金	ごはん	牛乳	チキンカレーライス	しおナムル		ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	きゅうにゅう だいこん とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しろいんげん こまつな もやし キャベツ	601 kcal 21.0 g 15.5 g 1.7 g

表示している栄養価は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！」

☆☆ざまりん給食(座間市)☆☆



今月は「ざまりん給食」についてです。11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！座間市の50歳を記念して、この給食が考えられました。それが「ざまりん給食」です。座間市内で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。座間市のこともっと知ってほしい、もっと好きになってくれたらいなという思いも込めて、「ざまりん給食」の動画を作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てくださいね。そして、皆さんの中で座間市への愛が育つていけば嬉しいです♪

