

今月の  
食育目標身のまわりをきれいにして、  
食事をしよう！

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 相当量	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
							エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の調子を 整えるもとになる		
2	月	コッペパン	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		コッペパン あぶら スパゲッティ 小麦粉 バター	きゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム フランクソーセージ	しめじ えのきだけ エリンギ たまねぎ にんじん バセリ レモングリーン サイアミル根	577 kcal 23.5 g 20.6 g 1.8 g	
3	火	ごはん	牛乳	さかなの かんこくソース	みそしる		こはん こむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう さば おから みそ とうふ あぶらあけ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	663 kcal 26.4 g 22.8 g 1.8 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		チーズパン あぶら じゃがいも こむぎ バター さとう	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ じろいんげん ブロッコリー とうもろこし	655 kcal 29.3 g 25.1 g 2.9 g	
5	木	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	しおナムル		こはん あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こぼう キムチ こまつな もやし キャベツ	585 kcal 22.4 g 14.0 g 1.5 g	
6	金	かみかみライス	牛乳	ししゃもの チーズふうみあげ	きりほししたいこん スープ		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ こま じゃがいも	とりにく たひす うちまめ きゅうにゅう しゃしょも チーズ おから ぶたにく ベーコン	にんじん ひじき とうもろこし えだまめ たまねぎ えのきだけ こまつな	600 kcal 27.2 g 19.5 g 2.3 g	
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがいため	すましる		こはん さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう あぶら とうふ なると	たまねぎ しょうが にんじん えのきだけ こまつな	588 kcal 27.3 g 15.8 g 1.3 g	
10	火	ごもくごはん	牛乳	さかなの コロコロあげ	なめこじる		こめ むぎ あぶら さとう てんぶらこ じゃがいも	あぶらあげ とりにく きゅうにゅう しいら とうふ みそ	にんじん ごぼう じいたけ たまねぎ なめこ こまつな	555 kcal 28.6 g 16.5 g 2.2 g	
11	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ		こはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく みそ	チャベツ たまねぎ にんじん デンゲンサイ じょうが にんにく こまつな じいたけ	550 kcal 21.3 g 12.0 g 1.7 g	
12	木	コッペパン	牛乳	やきそば	あげぎょうざ		コッペパン あぶら ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな	543 kcal 22.0 g 19.1 g 2.0 g	
13	金	きなこ あげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ きゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく ごぼう ごぼう にんじん キャベツ ちよつと もやし にら みかん	601 kcal 24.6 g 23.1 g 2.4 g	
17	火	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりのかおりづけ		こはん じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ	えだまめ ごぼう ごぼう にんじん じょうが きゅうり	575 kcal 23.5 g 14.1 g 1.6 g	
18	水	くろパン	牛乳	さかなの ラタトゥイソース	マカロニスープ		くろパン てんぶらこ こむぎ あぶら さとう ABCマカロニ じゃがいも	きゅうにゅう たら 50g ぶたにく	にんにく なす たまねぎ トマト スッキニ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	576 kcal 28.0 g 17.0 g 2.3 g	
19	木	ごはん	牛乳	カレーライス	とうもろこし		こはん あぶら じゃがいも バター こむぎ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく じょうが たまねぎ にんじん えだまめ じろいんげん とうもろこし	648 kcal 22.7 g 16.7 g 1.2 g	
20	金	ごはん	牛乳	オーロラチキン	もずくのみそしる		こはん かたくりこ じゃがいも こめこ あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく だいす みそ とうふ もずく	じょうが ピーマン にんじん にんにく たまねぎ たまねぎ ながねぎ	649 kcal 25.4 g 17.6 g 2.1 g	
23	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろ丼	とんじる		こはん さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまこ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな こぼう たいこん	603 kcal 24.4 g 18.2 g 1.8 g	
24	火	エビ 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 じゃがいも	えび チーズ きゅうにゅう おから ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん バセリ コーン キャベツ とうもろこし こまつな	576 kcal 22.5 g 19.3 g 2.5 g	
25	水	ごはん	牛乳	じゃがまーぼー	ピリから きゅうり	冷凍みかん	こはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん きゅうり れいとうみかん	605 kcal 23.6 g 12.7 g 1.5 g	
26	木	コッペパン	牛乳	さかなの ハーブやき	マッシュポテト デュエリエヌ スープ		コッペパン マヨネーズ パン あぶら じゃがいも バター	きゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	じろいんげん たまねぎ こまつな にんじん	605 kcal 28.4 g 23.5 g 2.8 g	
27	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 あぶら さとう かたくりこ こま トッケ・ミックス	きゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	にんにく じょうが ながねぎ にんじん にら じいたけ かぼちゃ	677 kcal 29.5 g 16.6 g 2.3 g	
30	月	ロール パン	発酵乳	じゃがいもと コーンのミルクに	すいか		ロールパン じゃがいも あぶら バター こむぎ	はっこうにゅう とうふ にんじん きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ とうもろこし じろいんげん バセリ すいか	634 kcal 23.5 g 17.5 g 1.9 g	

→郷土料理に色をつけています。

## 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)”



【岩手県の地図】



じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」として親しまれている料理のひとつです。

戦前、現在の中国東北部にあたる旧満州に移住していた「白龍(パイロン)」の初代主人である高階貴勝が、満州時代に味わった「炸醬麵(ジャージアンミンエン)」を元に作ったのが始まりだといわれています。また、終戦後の盛岡で日本の食材を使って屋台を始め、そこで盛岡人の舌に合うようにアレンジを繰り返していくうちに“じゃじゃ麺”が誕生したといわれています。

じゃじゃ麺は、平たいうどんのような麺に炒めた肉味噌、刻んだねぎやきゅうりをトッピングした汁なし麺です。味噌には、豚肉とシイタケの他にごま、赤味噌などを使って風味豊かに作られます。好みに合わせておろししょうが・にんにくや酢、ラー油を加えて食べられているそうです。

給食では、豚肉や赤肉味噌をベースに、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ています。ソフトめんとからめていただきましょう！