

令和7年度

10月

献立表

座間市立東原小学校

今月の
食育目標

食べもの健康について知り、
楽しんで食べよう！

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

日	曜日	主食	の み 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 体の調子をと とのえる	
1	水	ソフト フランスパン	発酵乳	さつまいも シチュー	かんぴょう サラダ		ソフトフランスパン あぶら さつまいも バター ごま油に さとう	はちみつにゆづ とりく しょうゆ きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しょうゆいんげん かんぴょう ほうれんそう もやし	609 kcal 22.2 g 14.3 g 2.1 g
2	木	ぶどう パン	牛乳	イタリアン スパゲッティ	ひじきサラダ		ぶどうパン スパゲッティ あぶら さとう こま	きゅうにゅう とりく こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ だんにく パプリカ パセリ ひじき キャベツ きゅうり	600 kcal 25.5 g 18.0 g 2.3 g
3	金	コッパ パン	牛乳	さかなの かわりフライ	ペンネスープ		コッパパン こま油に バター オールブラン あぶら マカロニ じゃがいも	きゅうにゅう ホキ きんぎょ パーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	655 kcal 36.4 g 24.9 g 2.7 g
6	月	ごはん	牛乳	いわしのうめ	つきみじ	じゅうごや デザート	ごはん しらすだま さといも	きゅうにゅう つずらのたまご とりく	こまつな えのきだけ ながねぎ はくさい にんじん	712 kcal 27.3 g 21.0 g 1.6 g
7	火	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわの もみじあげ	なめこじる		こめ おぎ さつまいも こま てんぷらこ こま あぶら	きゅうにゅう ちくわ とうふ みそ	にんじん なめこ だいこん ながねぎ こまつな	554 kcal 19.5 g 14.8 g 2.4 g
8	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	くきわかめ スープ		ごはん あぶら さとう こま かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ	きんぎょ ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ もやし	582 kcal 24.3 g 15.5 g 1.7 g
9	木	こめこ コッパ パン	牛乳	まめとひきにくの インド	はくさいサラダ		あぶら じゃがいも こま さとう	きゅうにゅう だい ぶたにく トマト きんぎょ はくさい きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん えのき えのき はくさい きゅうり	605 kcal 31.9 g 19.7 g 2.5 g
10	金	コッパ パン	牛乳	さかなの ハーブやき	ジャーマンポテ ー やさいスープ		コッパパン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも パター	きゅうにゅう ししゃも パーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし こまつな にんじん	613 kcal 29.2 g 25.8 g 2.9 g
14	火	ごはん	牛乳	たかなそぼろどん	けんちんじる		ごはん あぶら さとう こま さといも こんにゃく	きゅうにゅう ぶたにく だい ぶたにく だい あぶらあげ とり さとう	にんにく たまねぎ にんじん だま だいこん しょう ながねぎ こまつな	605 kcal 28.3 g 16.6 g 1.6 g
15	水	しゃく パン	牛乳	ドライカレー	エン・サラダ		しゃくパン あぶら じゃがいも しょう バター さとう	きゅうにゅう ぶたにく だい パーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ ブロッコリー コー	660 kcal 31.4 g 21.4 g 3.0 g
16	木	ごはん	牛乳	さかなとだいの あまから	すましじる		ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう だい たら とうふ なた	ながねぎ にんじん こまつな えのき たまねぎ	627 kcal 28.4 g 16.6 g 1.3 g
17	金	とりごぼろ ピラフ	牛乳	ワインナーソー	マカロニスープ		こめ おぎ パター あぶら ABCマカロ じゃがいも	とりく きゅうにゅう ワインナー ぶた ぶたにく	こぼろ しょう たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし	567 kcal 21.6 g 19.8 g 2.4 g
20	月	ごはん	牛乳	がんもどきの うま	ごمایشょうゆ あえ	のりつくだ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう がんもどき ぶた さつまあげ	こぼろ ながね にんじん だけ しょうが もやし	606 kcal 22.9 g 15.2 g 1.9 g
21	火	きのこ ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	みそじる		こめ おぎ さとう あぶら こま てんぷらこ こま じゃがいも	あぶらあげ とり きゅうにゅう ししゃも とう みそ	まいだけ しいた えのきだけ しょう にんじん えだま たまねぎ ながね こまつな	609 kcal 24.7 g 21.6 g 2.5 g
22	水	ごはん	牛乳	サバのみそだ	さわにわん		ごはん さとう こ あぶら かたくり	きゅうにゅう さ みそ いとこま ぶたにく	だいこん にんじん こぼろ だけ ながね えのき しいたけ しょう	620 kcal 25.9 g 19.5 g 1.7 g
23	木	ロール パン	牛乳	みそラーメン	ひみこスナック		ロールパン ラー めん あぶら さつま しょう さとう てん こま	きゅうにゅう ぶたにく だい なた しょう こま	にんじん こまつ ながね もやし はくさい とうもろこし にんにく しょう	624 kcal 26.6 g 22.2 g 2.3 g
24	金	きなこ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	コッパパン あぶら ぶたにく とう バター	きなこ きゅうに ぶたにく とう わかめ みそ	コーン ながね にんじん キャベツ バナナ	607 kcal 24.0 g 22.7 g 2.5 g
27	月	コッパ パン	牛乳	ポークチャップ サンド	ABCスープ		コッパパン さとう こま あぶら ABCマカロ じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく パー にんじん	たまねぎ にんに しょうが パセリ	822 kcal 34.5 g 25.0 g 3.7 g
28	火	ごはん	牛乳	さかなの ソースがけ	ひつつみ		ごはん かたくりこ あぶら さとう こま しらすだま	きゅうにゅう さ とりく なた	しょうが ながね にんじん こまつ しょうが はく だいこん しょう	711 kcal 27.0 g 20.4 g 1.8 g
29	水	パンブキン パン	牛乳	ハンガリア シチュー	だいこんとツナ のサラダ		あぶら じゃがいも バター こま さとう	きゅうにゅう パーコン ぶた チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト えだまめ キャベツ きゅうり だい	557 kcal 23.3 g 21.7 g 2.5 g
30	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	ナムル		ごはん さとう あぶら かたくり	きゅうにゅう とう ぶたにく しょう うすらのたま	にんにく しょう にんじん たま だいこん チンゲン しいたけ えだま ほうれんそう もやし きゅうり なが	587 kcal 24.6 g 16.7 g 1.5 g
31	金	ごはん	牛乳	とりにくとだい こんのもの	さつまいもの ごまあえ		ごはん あぶら さとう さつまいも さとう こま	きゅうにゅう とりく きぬあ さつまあげ しょうが いんげん	しょうが だい とうがんにん にんじん にんじん チンゲンサイ しょう	627 kcal 23.3 g 14.6 g 1.5 g

10月になりました。
今月は、旬の野菜さつまいもを
使った料理がいくつかあります。
ので、秋を感じて食べてみてくだ
さい。

十五夜は、もともとお米の収穫
の感謝や豊作の祈願として行わ
れていました。そのお供え物として
有名なものは、月見だんご、里
手、さつまいも、柿、栗、栗など
の秋の野菜や果物が一般的です。
一年の中で一番きれいなお月様を
じっくりと眺めながらお団子を食
べてみてはいかがでしょうか。

けんちん汁とは、神奈川県の大井町市で、
寺の精進料理が発祥とされています。
根菜や豆腐をくすくすして入れ
るのが特徴です。具材をゆでたの
ら、だし汁と調味料を入れます。
め、具材のうま味が引き出され湯
みのあめ味になります。座間
市では、9種類の野菜と鶏肉も入
れたお料理になっています。

★ひみこスナック★
小学校の給食のメニューでは、大
豆、じゃこ、昆布、さつまいも、
じゃがいもなど、かみこたえのあ
いり（はいり）を、
の食材を提供することで、成長期
の味覚や言葉の発達、脳の発達、
病気の予防などの効果を期待して
考えられたお料理です。

★6年生の修学旅行★
小学校6年間の中でも、好きな学
校行事ランキング第一位のイベ
ントです。少し遠くの土地までで
を延ばしてその土地の歴史にふれ
たり、景色をみることは大変い
機会になります。

ひつつみとは、小麦粉を水を加えて薄く
です。小麦粉に水を加えて薄く
ばしきぎったものを入れるのが特
徴です。鶏やきのこ、野菜などを
入れて出し汁で煮込みます。す
とんとよく似たお料理ですが、
すいとんは、小麦粉を練ってま
たものという違いがあります。

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！」

今月は「さつま芋のごま和え」についてです。さつま芋は、関東ローム層とって関東地方の火山灰を多く含んだに
適した作物で、特に埼玉県川越市は名産地です。川越市という名前が知られるほどで、千代将軍 徳川家治が命名
したと言われています。食べ物が少なくて困っていた時代に多くの人の命を救ったのが「さつま芋」で、栄養不良の土地
でも育ち、昔から日本人を支えてきた栄養豊かな食べ物なのです。埼玉県の川越で有名なさつま芋料理は、煮焼き芋や
芋せんべいですが、様々な料理や加工食品に変身し現在受け継がれてきています。「さつま芋のごま和え」もその一つ
で、ほっくり甘いさつま芋にシャキッとしたりごぼりや入参などを加え、食物繊維たっぷりのごま風味の和え物にした
栄養満点料理です。埼玉県の受け継がれてきた味を楽しんでください。

★さつま芋のごま和え（埼玉県）★



