

令和7年度

10月

献立表

座間市立東原小学校

今月の
食育目標食べものと健康について知り、
楽しんで食べよう！

座間市で、さつまいもを主な野菜として栽培する農家がござります。
が付いています。探してみてね！

日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	さいりょう			エネルギー
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
1 水	ソフト フランスパン	牛乳	さつまいも シチュー	かんぴょう サラダ			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 体の弱子を 育てるもとになる	609 kcal
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			はっこうじゅう ソーフラッシュ さつまいも バターコ	はっこうじゅう きゅうにゅう チーズ	たまねぎ とうらし きゅうにゅう かんぴょう かんじんそう ゆうじゅうそ もしわ	22.2 g 14.3 g 2.1 g
3 金	コッペ パン	牛乳	さかなの かわりフライ	ペンネスープ			ふどうパン スピaggia さとう こま	きゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ハジキ ひじき キャベツ きゅうり	600 kcal 25.5 g 18.0 g 2.3 g
6 月	ごはん	牛乳	いわしのうめに	つきみじる	じゅうごや デザート		コッペパン にちきん パンに 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 きんせき べーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ バゼリ	655 kcal 36.4 g 24.9 g 2.7 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			ごはん しらたまち さといも	きゅうにゅう うすらのたまご とりにく	こまつな えのきだけ ながねぎ にんじん	712 kcal 27.3 g 21.0 g 1.6 g
8 水	ごはん	牛乳	ふたキムチ	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	キムチ ながねぎ にんじん トマト えだれめ ほさい きゅうり しんじる	554 kcal 19.5 g 14.8 g 2.4 g
9 木	こめこ コッペ パン	牛乳	まめとひきにくの インドに	はくさいサラダ			あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす きんときまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだれめ ほさい きゅうり しんじる	605 kcal 31.9 g 19.7 g 2.5 g
10 金	コッペ パン	牛乳	さかなの ハーブやき	ジャーマンポテト やさいスープ			コッペパン マヨネーズ パンに あぶら じゃがいも バター	きゅうにゅう しゃらち ベーコン ぶたにく	たまねぎ バゼリ キムチ とうらし こまつな	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 だいす こうふ	にんにく たまねぎ にんじん たかひ ながねぎ こまつな	605 kcal 28.3 g 16.6 g 1.6 g
15 水	しょく パン	牛乳	ドライカレー	エン・サラダ	ヨーグルト		しょくパン あぶら じゃがいも こま バター さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん じゅうがん えだれめ きゅうり プロコリー コーン	660 kcal 31.4 g 21.4 g 3.0 g
16 木	ごはん	牛乳	さかないとだいすの あまから	すましじる			ごはん あぶら じゃがいも あぶら さとう こま	きゅうにゅう たらとう だいす たらう	ながねぎ にんじん えのきだけ こまつな	627 kcal 28.4 g 16.6 g 1.3 g
17 金	とりごぼう ピラフ	牛乳	ワインナーソテー	マカロニスープ			ごめ むぎ バター あぶら ABCマカロニ じゃがいも	とりにく きゅうにゅう ワインブ ぶたにく	こぼら しめじ にんじん えだれめ きゅうり こまつな	567 kcal 21.6 g 19.8 g 2.4 g
20 月	ごはん	牛乳	がんもどきの うまい	ごましょゆ あえ	のりつくだし		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 ぶたにく さとうま	こぼら ながねぎ にんじん だらご こまつな	606 kcal 22.9 g 15.2 g 1.9 g
21 火	きのこ ごはん	牛乳	しあしゃもの ごまあげ	みそしる			ごめ むぎ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	きゅうにゅう さとうま どうふ みそ	まいりけい しのけい にんじん えだれめ こまつな	609 kcal 24.7 g 21.6 g 2.5 g
22 水	ごはん	牛乳	サバのみそだれ	さわにわん			ごはん さとう こま あぶら かたくりこ	きゅうにゅう さば さとうま こまほ ぶたにく	だいじ にんじん こぼら だけの ながねぎ こまつな	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 ラーメン あぶら さとう さつまいも でん粉 こま	きゅうにゅう ぶたにく だいす なると みそ こぼら	にんじん こまつな ながねぎ もやし こまつな	624 kcal 26.6 g 22.2 g 2.3 g
24 金	きなこ あけパン	牛乳	どさんこじる	バナナ			コッペパン あぶら じゃがいも バター	きなこ きゅうにゅう ぶたにく みそ	コーン ながねぎ にんじん キャベツ バナナ	607 kcal 24.0 g 22.7 g 2.5 g
27 月	コッペ パン	牛乳	ポークチャップ サンド	ABCスープ			コッペパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく とうらし にんじん バゼリ	822 kcal 34.5 g 25.0 g 3.7 g
28 火	ごはん	牛乳	さかなの ソースかけ	ひつみ			ごはん かたくりこ あぶら さとう こぼら	きゅうにゅう さば どりにく なると	しおが ながねぎ にんじん ほなま こぼら	711 kcal 27.0 g 20.4 g 1.8 g
29 水	パンプキン 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 さとう	きゅうにゅう へーこん ツナ	たまねぎ ビーマン トマト えだれめ きゅうり だいこん にんにく	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 あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう とうふ うすらのたまご	にんにく しおが にんじん たまねぎ チヂミ	567 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 のにもの	さつまいもの ごまえ			ごはん あぶら さとう さつまいも ねりこま こま	きゅうにゅう とりにく きぬあげ さとうま いんげんま	しおが だいこん とうがん にんじん れんこん チングンサイ ごぼう	627 kcal 23.3 g 14.6 g 1.5 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！」

10月は「さつまいのごまえ」についてです。さつまいは、関東ローム層と呼ばれる関東地方の火山灰を多く含んだ土に適した作物で、埼玉県一帯は名産地です。川越いもという名前で知られるほどで、十代将軍 德川家治の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力を抜いたのが「さつまい」で、栄養の良い土地でも育ちます。昔から日本人を支えてきた米や野菜かな食べ物なのです。埼玉県の川越で有名なさつまい料理は、蒸煮引き芋や手せんべいですが、様々な料理や加工食品に変身し現在へ受け継がれています。「さつまいのごまえ」もその一つで、ほっくり甘いさつまい芋にシャキッとしたごぼうや人参などを加え、食物繊維たっぷりのごま風味の和え物にしました。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ね。

★さつまいのごまえ（埼玉県）★



川越市

