

令和7年度

9月

献立表

座間市立 東原小学校

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

産業市のおいしい料理に
さわ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	さいのりょう			エネルギー たんぱく質 脂肪 食塞性質
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	
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 コアコアプラス	こはん あぶら じゃがいも バター こむぎ	きゅうにゅう ふたにく チーズ ワイン	にんにく たまねぎ トマト えだまめ さくらんぼ とうき	705 kcal 25.0 g 19.7 g 2.0 g
2	火	キムチ チャーハン	牛乳	さかなの コロコロあげ	フォーのスープ		こめ あぶら じゃがいも フォー かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく しいら とりにく	にんにく たまねぎ しょくさい くさくさい	525 kcal 26.0 g 14.7 g 2.1 g
3	水	ごはん	牛乳	けいちゃん	さわにわん		こはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく みそ いとかもほこ ぶたにく	にんにく キャベツ ピーマン こぼう だけのこ ながねぎ えのきだけ しょくうが	547 kcal 22.8 g 12.0 g 2.0 g
4	木	チーズパン	牛乳	スパゲッティ ボロネーゼ	フルーツポンチ		チーズ/ソース スパゲッティ あぶら さとう セリー	きゅうにゅう ふたにく ベーコン にいす チーズ	たまねぎ セロリ トマト みかん	709 kcal 30.5 g 21.6 g 2.8 g
5	金	シナモン あけパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	コッペパン あぶら さとう	きゅうにゅう にくだんご とりにく	にんじん こまつな いだけ どうがん バナナ	568 kcal 21.6 g 20.2 g 2.2 g
8	月	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん	チーズむしパン		ソフトめん あぶら かたくりこ あわせ	きゅうにゅう ふたにく なると	ながねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ	634 kcal 27.5 g 15.0 g 2.0 g
9	火	ごはん	牛乳	さかなのこうみあげ	なつやさいの みそしる	のりふりかけ	こはん かたくりこ あぶら さとう	きゅうにゅう さは あぶら みそ のりふりかけ	しょくが かぼちゃ えだまめ たまねぎ なす こまつな	667 kcal 25.8 g 22.0 g 1.8 g
10	水	くろパン	牛乳	ポークピーンズ	キャベツの ガーリックソテー		くろパン じゃがいも あぶら こむぎ さとう	きゅうにゅう たいす ふたにく ウィンナー	にんにく セロリ トマト	640 kcal 28.0 g 21.8 g 2.3 g
11	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの カレーそぼろに	しらたきの ツルツルいため		こはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく くらわ ベーコン	たまねぎ えだまめ にら もやし とうもろこし	605 kcal 23.3 g 15.6 g 1.8 g
12	金	ひじき ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	とうがんの みそしる		こめ あぶら さとう てんがらこ こむぎ じゃがいも	ひじき とりにく きゅうにゅう くらわ あおのり みそ	にんじん いだけ とうがん たまねぎ こまつな	562 kcal 22.1 g 17.2 g 2.9 g
16	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ビーフスープ		こはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ピーブ	きゅうにゅう ふたにく とりにく	にんにく にんじん こまつな いだけ とうもろこし キャベツ	584 kcal 23.1 g 13.8 g 2.0 g
17	水	ソフト フランス パン	牛乳	さかなのオニオン ガーリック	ミネストローネ		ソフトフランスパン かたくりこ こむぎ あぶら さとう	きゅうにゅう ホキ ベーコン ミックスピーンズ こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト	546 kcal 26.5 g 18.8 g 2.7 g
18	木	ごはん	牛乳	ふたにくのうまに	きりぼしだいこん のピリからいため		こはん あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく さつまあげ とりにく	たまねぎ ながねぎ はくさく にんにく	554 kcal 21.2 g 13.8 g 1.2 g
19	金	ごはん	牛乳	とりにくの チリソースに	わかめスープ		こはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま	きゅうにゅう とりにく わかめ ふたにく みそ	にんじん ながねぎ いだけ とうがん こまつな もやし	630 kcal 23.3 g 15.7 g 1.9 g
22	月	コッペパン	発酵乳	コーンシチュー	もやしのソテー		コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎ	はっこうにゅう とりにく ミックスピーンズ きゅうにゅう チーズ ながねぎ ピーブ	にんじん たまねぎ セロリ トマト もやし ピーマン	581 kcal 24.1 g 13.9 g 2.4 g
24	水	ロールパン	牛乳	みぞワンタンスープ	だいすと じゃがいもの あまから		ロールパン ワンタンのわぬ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう こま	きゅうにゅう ふたにく みそ だいすと	キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん こまつな もやし	639 kcal 24.8 g 23.9 g 2.3 g
25	木	ごはん	牛乳	さかなのねぎみそ	じゃがいもの きんぴら すましる		こはん あぶら さとう じゃがいも こま かたくりこ	きゅうにゅう さば ベーコン どうぶ なると	ながねぎ にんじん ピーマン えのきだけ こまつな	658 kcal 26.2 g 22.1 g 1.7 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		コッペパン ちゅうあめん あぶら こま ごめこ さとう	きゅうにゅう ふたにく うずらのたまご いとかもほこ	はくさい にんじん こまつな にんにく かぼちゃ	687 kcal 27.0 g 25.6 g 2.6 g
29	月	ごはん	牛乳	こまツナそぼろどん	けんちんじる		こはん さとう こま あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ツナ こうやどうふ みそ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	574 kcal 26.5 g 15.6 g 1.6 g
30	火	くるあ じゅーしー	牛乳	ししゃもの いそべあげ	もずくスープ		こめ あぶら てんがらこ かたくりこ	ふたにく こんぶ きゅうにゅう あわせ ししゃも あおのり とうふ かまぼこ もずく たまご	こぼう にんじん ながねぎ	583 kcal 27.6 g 19.5 g 3.4 g

★ 食育目標に色を付けています。

表示している栄養価は4年生のものです。

「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たれをからめ炒めたものです。

1950年ごろで、岐阜県の一部の地方で食べられていたシンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土調理を知ろう！」 9月「岐阜県：鶏ちゃん」

当時は、鶏肉が貴重な食材だった為、大切なお客様があつた時や親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日に出された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した。岐阜県の郷土料理を味わって食べましょう！



★調理のポイント★

チキン

ロース

は、お肉に下味をつけた

後、かたくり粉をまぶしますが、

何故そうするかわかりますか？

答えは、他の野菜や調味料とな

じみやすくするためになんですか。

切干大根は、栄養たっぷりトカリ

シウムは、入浴の20倍もあるん

です。びっくりですね。

★調理のポイント★

チキン

ロース

は、お肉に下味をつけた

後、かたくり粉をまぶしますが、

何故そうするかわかりますか？

答えは、他の野菜や調味料とな

じみやすくするためになんですか。

切干大根は、栄養たっぷりトカリ

シウムは、入浴の20倍もあるん

です。びっくりですね。