

令和8年度				6月		献立表			座間市立入谷小学校			
今月の食育目標				身のまわりをきれいにし、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。採ってみてね！ 		
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		
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	(ごはん)	牛乳	★ひじきそぼろどん	なめこじる	パレンシアオレンジ	こめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ とうふ みそ	にんじん しらす なめこ だいこん たまねぎ ねぎ パレンシアオレンジ	538 kcal 19.6 g 12.8 g 1.8 g		
2	火	★かみかみライス	牛乳	★ししゃものチーズふうみあげ	★きりぼしだいこんスープ	むし歯予防デー献立	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ	とりにく ひじき だいず ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ぶたにく	にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ だいこん もやし	589 kcal 25.5 g 19.1 g 2.3 g		
3	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	すましじる		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なたね	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	582 kcal 25.2 g 15.9 g 1.6 g		
4	木	コッペパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	ジュリエンスープ	れいとうみかん	コッペパン こむぎこ てんぷらこ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら チーズ ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ なす スッキーニ トマト セロリ にんじん キャベツ こまつな みかん	571 kcal 28.5 g 21.3 g 2.5 g		
5	金	ソフトフランスパン	牛乳	やきそば	やきしゅうまい		ソフトフランスパン ちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ しゅうまい	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ だけのこ	571 kcal 22.1 g 23.8 g 2.5 g		
9	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー	★わかめスープ		こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ	551 kcal 23.8 g 13.9 g 1.7 g		
10	水	くろパン	牛乳	タイピーエン	★あおりのポテトビーンズ		くろパン はるさめ あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ なたね とうすらのたまご だいず あおりの	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ きくらげ	573 kcal 26.5 g 20.3 g 2.3 g		
11	木	ごはん	牛乳	★こうやに	きゅうりのかおりづけ	やきのり	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	ごぼう にんじん こんにやく いんげん きゅうり しょうが	578 kcal 24.2 g 14.3 g 1.6 g		
12	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	インゲンとコーンのソテー	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょういんげんまめ チーズ ワインナー ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ いんげん とうもろこし	668 kcal 23.9 g 17.8 g 1.5 g		
15	月	ごはん	牛乳	マーボーなす	ちゅうかスープ		こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とりにく とうふ とうふ うすらのたまご	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ こまつな だけのこ しいたけ いら もやし ねぎ	560 kcal 24.0 g 14.6 g 1.9 g		
16	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 パター こむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく エビ チーズ ぎゅうにゅう きょくにんソーセージ ぶたにく	たまねぎ エリンギ にんじん バセリ キャベツ	585 kcal 22.0 g 19.3 g 2.9 g		
17	水	ごはん	牛乳	にくじゃが	★きりぼしだいこんのピリからいため		こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん こんにやく だいこん にんにく ねぎ いら	586 kcal 21.7 g 13.6 g 1.5 g		
18	木	ロールパン	牛乳	さかなのハーブやき	リヨネーズポテトマカロニスープ		ロールパン ノンエッグマヨネーズ パター マカロニ オリーブあぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	557 kcal 27.5 g 20.6 g 2.4 g		
19	金	チーズパン	牛乳	レモンクリームスパゲッティ	★むしとうもろこし		チーズパン スパゲティ あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しょういんげんまめ なまクリーム	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん バセリ トマト とうもろこし	601 kcal 25.3 g 21.4 g 1.8 g		
22	月	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		こめコッペパン あぶら さとう こむぎこ ゼリー	きなこ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ねぎ いら こまつな とうもろこし みかん	645 kcal 26.4 g 28.2 g 2.5 g		
23	火	ごはん	発酵乳	さばのかんこくソース	あおなのスープ		こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	はっごうにゅう さば みそ とりにく とうふ とうふ うすらのたまご	にんにく ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな	674 kcal 26.9 g 17.2 g 1.7 g		
24	水	コッペパン	牛乳	トマトシチュー		ずいか	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しょういんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん バセリ トマト ずいか	536 kcal 24.2 g 18.6 g 2.3 g		
25	木	(ごはん)	牛乳	ねぎしおぶたどん	ごもくスープ		こめ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし まめもやし だいこん だけのこ	548 kcal 23.5 g 14.4 g 1.6 g		
26	金	(ソフトめん)	牛乳	ソフトめんカレーなんばん	ポテトドック		ソフトめん かたくりこ さとう じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	647 kcal 23.0 g 19.1 g 1.7 g		
29	月	(ごはん)	牛乳	ビビンバ	ビーフンスープ		こめ あぶら こまあぶら さとう こま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし まめもやし こまつな チンゲンサイ キムチ たまねぎ キャベツ とうもろこし	577 kcal 22.6 g 15.8 g 1.7 g		
30	火	ごもくごはん	牛乳	さかなのコロコロいそべあげ	★もすくのみそしる		こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお あおのり もすく とうふ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だけのこ しらす えだまめ しょうが にんにく たまねぎ こまつな ねぎ	606 kcal 31.2 g 18.6 g 2.2 g		

6月は歯と口の健康週間

よくかんで食べましょう！

★マークはかみかみメニューです。

★10日(水)日本の郷土料理を知ろう！「熊本県：タイピーエン」

今月の座間の食材

こまつなキャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん

ピーマン いんげん きゅうり なす ながねぎ とうもろこし

みそ だいず きなこ

19日のとうもろこしは、座間市農家さんが育てたものです。いちばんおいしく食べられるように、その日の朝に収穫してきてくれます。1年生が皮むきをしてくれますのでしっかり食べましょう！

22日はかながわ産品デー

みなさんが住んでいる座間市や神奈川県でとれた食べ物を、給食でたくさん使います。新鮮でおいしいものばかりなので味わって食べましょう！

夏休み親子料理教室のお知らせ

★日時 7月30日(木)午前10時～午後1時

★場所 市民健康センター

★内容 「日本の郷土料理を知ろう！」かつお飯、すいとん、ひきなりの調理・試食など

★対象 市内1小学校に通う児童とその保護者(未就学児はご遠慮ください)

★定員 13組(多数抽選)

★参加費 一人500円程度(保険料含む)

★申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・子ども)※ふりがな、学年、電話番号を記入し、6月26日(金)までに担任を通じて栄養士までご提出ください。

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 6月 熊本県「タイピーエン」 ☆☆

「タイピーエン」は熊本県の中華料理店や家庭で定番の料理で、春雨をメインに炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具だくさんのスープです。

中国福建省福州市の家庭で盆や正月、お祝いごとなどの特別な日に食べるスープ料理がルーツとされており、明治時代後期、福建省から長崎県や熊本県にわたってきた人から伝わったそうです。中国の高級食材の燕の巣の代わりに揚げたゆで卵を使い、フカヒシの代わりに春雨を使ってアレンジして作り、食べられてきました。福州市ではこの卵を太平卵（タイピーノン）と呼び、食べると安泰に暮らせると伝えられている縁起のよい料理です。給食ではうすらの卵を使って「タイピーエン」を再現します！

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。

