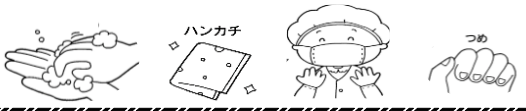


令和7年度				6月		献立表			座間市立入谷小学校		
今月の 食育目標				身のまわりをきれいにして、 食事をしよう！					座間市の郷土料理給食にざまりんマーク が付いています。採ってみてね！ 		
日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他か	ざいりょう			エネルギー	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる	たんぱく質	脂質
2	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	★ とんじる		ごめ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおツナ こうやどうふ ぶたにく どうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん こまつな	620 kcal 28.5 g 18.3 g 2.0 g	
3	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	ごめ むぎ あぶら さとう ごむぎこ てんぷらこ	とりにく ひじき だいず きゅうにゅう 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 えのきだけ きりぼしだいこん	585 kcal 26.1 g 18.6 g 2.3 g	
4	水	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがいため	すましじる		ごめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ なるこ	しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	605 kcal 27.2 g 17.0 g 1.6 g	
5	木	(ソフト めん)	牛乳	ジャーチャー ソフトめん	チーズむしパン		ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ チーズ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ かぼちゃ	708 kcal 31.7 g 17.2 g 2.8 g	
6	金	ソフト フランス パン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリー ソテー		ソフトフランスパン あぶら じゃがいも ごむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし	606 kcal 27.6 g 20.6 g 2.7 g	
10	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	ピリから きゅうり	れいとう みかん	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく にんじん ピーマン あかピーマン きゅうり みかん	595 kcal 22.8 g 12.9 g 1.5 g	
11	水	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 ごまあぶら ゼリー	きなこ きゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ねぎ にら こまつな とうもろこし みかん	682 kcal 25.9 g 23.8 g 2.5 g	
12	木	ごはん	牛乳	さかなの ラタトゥイユ ソース	マカロニスープ		ごめ ごむぎこ てんぷらこ あぶら オリーブあぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たら チーズ ぶたにく	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ トマト にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	613 kcal 25.8 g 15.3 g 1.4 g	
13	金	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	しおナムル		ごめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ やきぶた	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ しらたき キムチ もやし キャベツ にんにく	592 kcal 22.7 g 14.9 g 1.6 g	
16	月	ごはん	牛乳	オーロラチキン	もずくの みそしる		ごめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ もずく どうふ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	623 kcal 25.4 g 15.8 g 1.8 g	
17	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		ごめ むぎ パター あぶら ごむぎこ てんぷらこ じゃがいも	とりにく エビ チーズ きゅうにゅう ぎょくにソーセージ ぶたにく	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ	590 kcal 23.0 g 19.6 g 3.0 g	
18	水	ごはん	牛乳	★さかなのコロコロい そべあげ	★わかめスープ	やきのり	ごめ ごむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお あおのり とりにく わかめ どうふ のり	しょうが にんじん もやし ねぎ	552 kcal 23.9 g 12.8 g 1.5 g	
19	木	ロール パン	牛乳	ワントンスープ	★ まめまめ みそまめ		ロールパン ワントンのかわ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん だけのこ こまつな ねぎ にら しょうが	614 kcal 27.6 g 25.1 g 2.4 g	
20	金	コッペ パン	発酵乳	じゃがいもと コーンのミルクに		すいか	コッペパン あぶら じゃがいも ごむぎこ バター	はっこうにゅう とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし すいか	597 kcal 25.9 g 13.5 g 1.9 g	
23	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 スパゲティ あぶら ごむぎこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ウインナー	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん レモン いんげん とうもろこし	615 kcal 26.7 g 22.9 g 1.8 g	
24	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	むし とうもろこし		ごめ あぶら じゃがいも パター ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	615 kcal 20.7 g 15.8 g 1.2 g	
25	水	ぶどう パン	牛乳	さかなの ハーブチーズやき	マッシュポテト 「ジュリエンス」 スープ		ぶどうパン ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう たら チーズ しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	614 kcal 30.3 g 20.5 g 2.8 g	
26	木	ごはん	牛乳	★ こうやに	きゅうりの かおりづけ		ごめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ きゅうり しょうが	576 kcal 23.8 g 14.1 g 1.6 g	
27	金	ごもく ごはん	牛乳	さかなの かんこくソース	なめこじる		ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ わかめ どうふ	ごぼう にんじん しいたけ だけのこ しらたき えだまめ にんにく ねぎ なめこ だいこん たまねぎ	647 kcal 27.0 g 24.5 g 2.7 g	
30	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ		ごめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく どうふ	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 こまつな もやし	573 kcal 24.8 g 14.0 g 1.6 g	

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

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洲に移住していた「白龍(パイロン)」の初代主人である高階貴勝が、満洲時代に味わった「炸醤麺(ジャージアンミエン)」をもとに作ったのが始まりといわれています。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。肉味噌には、豚肉としいたけの他にごま、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ます。
給食では、豚肉や赤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格盛岡の味を再現しています。ソフト麺 からめていただきます！

6月 “じゃじゃ麺(岩手県)”



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。