



令和7年度 10月分 予定給食献立表

さいたま市立上里小学校

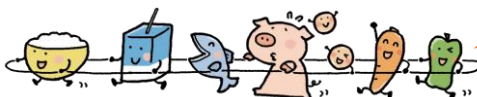
日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの	エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になる	力・熱になる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
1 (水)	むぎごはん あじつけのり		じゃがいものそぼろに ピリからあえ	のり ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし きゅうり だいこん	571 20.2
2 (木)	こどもパン		やきぐりコロッケ クラムチャウダー せんキャベツ	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター くり さつまいも パンこ でんぷん	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ	678 21.0
3 (金)	ソイどん (むぎごはん)		こんさいじる みかん	ぶたにく ベーコン だいず とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも	しゅんぎく ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな みかん	602 25.5
6 (月)	<じゅうごや> いちねんのなかで、いちばん つきがきれいにみえるひ。だんごなどを、おそなえして、つきをながめます。						
	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		さんまのかばやき つきみだんごじる こんぶあえ	さんま とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう もち	にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	657 22.8
7 (火)	むぎごはん ごましお		だしまきたまご すきやきふうに	けいらん ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう しらたき	にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ	635 31.5
8 (水)	とりねぎ うどん (じこなうどん)		さつまいもチップス いそかあえ	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	うどん さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな もやし えのきたけ	541 20.2
9 (木)	キムチ チャーハン		ししゃもフライ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ししゃも ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら パンこ こむぎこ	はくさいキムチ ねぶかねぎ ピーマン たまねぎ えのきたけ コーン こまつな にんじん	599 22.7
10 (金)	<めのあいごデー> まいにちつかっている「め」をたいせつに。めのけんこうにいい、ブルーベリーをつかいました。						
	まめいり ストロガノフ (むぎごはん)		こまつなのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく だいず なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ごま さとう ごまあぶら ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり コーン	627 21.7
13日(月) スポーツの日							
14日(火) 土曜授業の振替休業日							
15 (水)	ピザトースト		じゃがいものスープに フルーツミックス	ハム チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こんにゃくゼリー	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ マッシュルーム コーン みかん パイナップル おとう	586 23.9
16 (木)	<しょうくいくのひ(19日)・あじめぐり>「とちぎけん」 ごもくごはんには「かんぴょう」、かきたまじるの「もやし」と「にら」はとちぎけんの とくさんぶつ。たつたあげの「モロ」は、サメのことです。						
	ごもくごはん		モロのたつたあげ もやしとにらの かきたまじる	とりにく あぶらあげ モロ(モウカザメ) けいらん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう しょうが にら たまねぎ もやし えのきたけ	581 26.7
17 (金)	むぎごはん		なまあげとうすらたまご ちゅうかに はるさめサラダ	なまあげ ふたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり	642 27.5
20 (月)	きつねどん (むぎごはん)		いもとだいずのかりんとう おひたし	けいらん とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも あぶら	たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ こまつな もやし えのきたけ	666 25.7
21 (火)	いわつきの ごはん (さいのかがやき)		さばのしおやき みそしる れんこんいりきんぴら	さば あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ こまつな しょうが ごぼう れんこん	597 25.7
22 (水)	あんかけ ラーメン (ちゅうかめん)		はるまき くきわかめのサラダ	ぶたにく なんと くきわかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま はるさめ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ こまつな もやし えのきたけ にんにく	606 24.2
23 (木)	てづくり メロンパン		ABCミネストローネ ひじきのサラダ	けいらん ウインナー ひじき ぎゅうにゅう	パン さとう バター こむぎこ あぶら マカロニ ごまあぶら ごま	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト もやし きゅうり だいこん	665 19.3
24 (金)	わかめごはん		とりにくのからあげ けんちんじる ごまあえ	わかめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぷん こんにゃく じゃがいも さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ もやし こまつな キャベツ	609 27.7

27 (月)	むぎごはん		しせんとうふ こんにやくサラダ パイナップル	とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ だいこん きゅうり コーン パイナップル	583 23.8
28日(火) 就学時検診のため給食なし							
29 (水)	さつまいも ごはん		いわしフライ ごじる りんご	いわし とりにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら こんにやく パンこ こむぎこ	だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな りんご	605 23.2
30 (木)	<つぼみのひ> 6ねんせい、ちゅうがっこうを けんがくするひ。かみさとしょう・かわどおりしょう・かわどおりちゅうは、おなじこんだてにしました。つぼみサラダは、つぼみのぶぶんをたべるカリフラワーとブロッコリーをつかいます。						
	ポークカレー (むぎごはん)		つぼみサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら マヨネーズ(卵不使用) さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご カリフラワー ブロッコリー キャベツ	691 24.7
31 (金)	<ハロウィン> ヨーロッパのまつり。かぼちゃでランタンをつくり、かそうをたのしみます。						
	トマト クリーム スパゲティ		かいそうサラダ かぼちゃのマフィン	えび いか ベーコン しらなまめ なまクリーム かいそう けいらん ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま バター はちみつ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン かぼちゃ	667 25.9

<今月の地場産物>

- 岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…1日、3日、6日、8日、9日、10日、20日、21日、22日、24日、29日
- 岩槻区「いわつき米地産の会」さんの「お米」…6日(コシヒカリ)、21日(彩のかがやき)

10月の献立より



やっと秋を感じられるようになりました。
給食では旬の食材をたくさん使います。

- 3日「ソイ丼」…大豆と豚ひき肉を炒めて、カレールウで味付けした具をご飯にのせて食べます。
 - 6日「月見団子汁」…丸いもちが入った汁物です。少しずつよく噛んで食べてください。
 - 23日「手作りメロンパン」…パン工場から届いたパンに、クッキー生地をかぶせて焼きます。
- ※6日と21日は、いわつき米地産の会さんから新米が届きます。品種は「コシヒカリ」と「彩のきずな」です。
お米のおいしさを味わってほしいので、どちらの日も和食の献立にしました。

※はじめて食べる食材は、急なアレルギー症状などがでる心配があります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食材は、可能な場合は先に食べてみるなど、ご家庭で確認をしてください。安心して給食を食べることができるよう、ご協力をお願いします。

給食レシピ

紹介 「つぼみサラダ」(30日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・カリフラワー (小房に切る) …100g
- ・ブロッコリー (小房に切る) …100g
- ・にんじん (千切り) …20g
- ・キャベツ (千切り) …50g



カリフラワーとブロッコリーは
つぼみの部分を食べる野菜です。

・みそ…小さじ1

・さとう…小さじ1

・しょうゆ…小さじ1

・穀物酢…小さじ1

・ごま油…小さじ1

・白ねりごま…大さじ1

・マヨネーズ…大さじ1

<作り方>

①調味料(みそ～マヨネーズ)を混ぜ、
ドレッシングを作る。

②野菜は茹でて、冷ましておく。

③①と②を混ぜ合わせる。

みそやごまの風味で、野菜が
食べやすくなります。



「給食室」を紹介します⑤「サクサクおいしい揚げ物のひみつ

揚げパンや天ぷらなどは、油で揚げて作ります。給食の揚げ物は、いつもサクサクしていておいしいですね。
上里小学校の約400人分。こんなにたくさん、どのように調理しているのでしょうか？



←フライヤーという揚げ物専用の機械があります。釜が二つ並んでいて、油を入れて使います。一回の調理で一斗缶(16.5kg)の油を3缶使います。食材によって火加減、温度、時間を調整しながら揚げています。全部を揚げるのに1時間以上かかるので、暑くて大変な作業です。



←油が入っている一斗缶は、横約24cm、高さ約35cmもある大きな缶です。

人気の揚げパンは →
高い温度でさっと揚げます。

