



令和7年度 5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日(木) さいたま市民の日							
2 (金)	〈たんごのせっく・こどもの日(5日)〉 かしわもちは、こどものけんこうとせいちょうをねがった たべものです。						
	ごもくおこわ		あじのたつたあげ すましじる かしわもち	とりにく あぶらあげ あじ とうふ かまぼこ あすき わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう でんぷん こめこ あぶら	にんじん さやえんどう ごぼう ほししいたけ しょうが たけのこ ながねぎ	679 30.4
5日(月) こどもの日							
6日(火) 振替休日							
7 (水)	ツイストパン		しらはなまめのシチュー ひじきのサラダ	とりにく チーズ	パン じゃがいも	にんじん	611
				しらはなまめ ひじき ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ パター あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ しめじ グリンピース もやし きゅうり だいこん	24.3
8 (木)	むぎごはん じゃこカレー ぶりかけ		にくどうふ おかかあえ	ちりめんじゃこ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく	566
				とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし	しらたき さとう あぶら	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	26.2
9 (金)	キムチ チャーハン		ししゃもフライ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	こめ むぎ こむぎこ	ながねぎ コーン もやし	612
				ししゃも ぎゅうにゅう	パンこ ワンタン でんぷん あぶら ごまあぶら	はくさいキムチ きくらげ ピーマン にんじん	25.1
12 (月)	ハヤシライス (むぎごはん)		コーンサラダ かわちばんかん	ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム	608
				ぎゅうにゅう	さとう あぶら パター	キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト かわちばんかん	18.9
13 (火)	わかめごはん		チーズいりあつきたまご ごじる あさづけ	わかめ チーズ ハム	こめ むぎ	たまねぎ だいこん	578
				けいらん とりにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こんにやく ごま あぶら	ねぶたねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	25.6
14 (水)	〈しょくいくのひ(19日)・あじめぐり〉「おおさかふ」 うどんのしるは、うすくちしょうゆをつかっているの、すきとおっています。おこのみあげは、おおさかふのソウルフードである”おこのみやき”をアレンジしました。						
	かんさいふう うどん (じこなうどん)		おこのみあげ おひたし	とりにく なると あぶらあげ いか かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら	しめじ しょうが ながねぎ キャベツ もやし えのきたけ にんじん こまつな	606 26.4
15 (木)	むぎごはん		ジャージャンどうふ はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう	しょうが ほししいたけ	613
				みそ ぎゅうにゅう	でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ キャベツ ながねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん	25.4
16 (金)	ツナドッグ		やさいスープ ヨーグルト	ツナ ベーコン	パン	たまねぎ しめじ	594
				ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ コーン パセリ にんじん	20.7
19 (月)	むぎごはん ごましお		にくじゃが いそかあえ	ぶたにく のり	こめ むぎ さとう	たまねぎ もやし	566
				ぎゅうにゅう	じゃがいも しらたき ごま あぶら	えのきたけ こまつな にんじん さやいんげん	21.0
20 (火)	いわつきの ごはん		かつおのたまねぎソース かきたまじる こんぶあえ	かつお けいらん	こめ でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ にんにく	589
				こんぶ ぎゅうにゅう	あぶら	ながねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	26.9
21 (水)	あおなと えびのピラフ		とりにくのフレークやき ABCミネストローネ	えび とりにく	こめ パンこ コーンフレーク	たまねぎ マッシュルーム	602
				ヨーグルト チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	さとう マカロニ あぶら パター マヨネーズ(卵不使用)	にんにく キャベツ こまつな にんじん トマト	31.1
22 (木)	むぎごはん		しおマーボどうふ くきわかめのサラダ	とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ	560
				くきわかめ ぎゅうにゅう	ごま あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ えのきたけ にんじん いら こまつな	24.7
23 (金)	〈うんどうかい おうえん こんだて〉 「かつ」といういみをこめて、かつカレーにしました。						
	かつカレー (むぎごはん)		だいこんときゅうりの ちゅうかつづけ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう パター あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり にんじん トマト	668 22.8
26日(月) 運動会 振替休日							
27 (火)	くろパン		ポテトミートソース かいそうサラダ	ぶたにく チーズ	パン じゃがいも	にんにく たまねぎ グリンピース	599
				かいそう ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら ごま	マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんじん トマト	22.3

28 (水)	タンメン (ちゅうかめん)		あげしゅうまい ピリからあえ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん こむぎ さとう パンこ あぶら こまあぶら こま	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ ながねぎ だいこん きゅうり	616 25.3
29 (木)	いわつきの ごはん		さばのだししょうゆやき みそしる ごもくきんぴら	さば あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんやく さとう あぶら こま	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな	602 25.8
30 (金)	おやこどん (むぎごはん)		いもとまめのかりんとう なめたけあえ	けいらん とりにく 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 たけのこ キャベツ もやし えのきたけ こまつな にんじん さやえんどう	668 27.6

<今月の地場産物>

○岩槻区「いわつき米地産の会」さんのお米（彩のかがやき）…20日、29日

○岩槻区「神田農園」さんのこまつな…13日、14日、19日、21日、22日、28日、29日、30日

5月の献立より

- 7日「しらはなまめのシチュー」…豆類が苦手な人もおいしく食べられるように、すりつぶしたものを使用します。
- 14日<味めぐり>大阪府の献立…毎月19日は「食育の日」、郷土料理や特産物を知り、日本の食に興味を持つきっかけしてほしいと思います。5月は万博で注目されている大阪府を紹介します。
(献立の組み合わせにより、14日に実施します)
- 20日「かつおのたまねぎソース」…かつおは一年に2回、旬の時期を迎えます。この時期は「初(はつ)がつお」と叫ぶあぶらが少なく、さっぱりとしています。
- 22日「しおマーボどうふ」…いつもは、みそを使いますが、今回はしお味です。味わってみてください。
- 30日「いもとまめのかりんとう」…さつまいもとだいずを油であげて作ります。よ〜くかんで食べてください。



紹介 「とりにくのフレイクやき」(21日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・とりもも肉50g…4まい
- ・しお…ひとつまみ
- ・白こしょう…少々
- ・マヨネーズ…大さじ2はい
- ・ヨーグルト(さとうなし)…大さじ1
- ・かんそうパン粉…15g
- ・コーンフレーク(さとうなし)…30g
- ・粉チーズ…15g

<作り方>

- ①コーンフレークは、よくくだいて、パン粉、粉チーズとまぜ合わせておく。
- ②Aをまぜ合わせ、とり肉にまんべんなくつける。
- ③②に①をまぶして、フライパンで弱火、またはオーブンでやく。

ヨーグルトに漬け込むので、むね肉を使っても、やわらかく仕上がります。
ぜひお試しください。



「給食室」を紹介します①

安全な給食をつくるため、栄養教諭 渋谷と8名の調理員さん以外は給食室に入ることができません。しかし、もっと給食室のことを知ってもらいたいので、毎月、給食室の様子を紹介したいと思います。

今回は4月17日に提供しました「ホットドッグ」の調理の様子です。



↑材料は量って分けておきます。
足りなくならないように…
余らないように…難しい作業です。

↓コップパンに炒めたキャベツ、フランクフルト、特製ソースを順番にはさみます。



↑大きなオーブンで焼きます。
蒸したり、焼いたりできる万能なオーブンです。

心を込めて給食を作っています。残さず食べてくださいね🍀