



令和7年度6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 血・肉・骨になる	黄色の食べもの 力・熱になる	緑の食べもの 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	むぎごはん		マーボ豆腐 くきわかめのサラダ	とうふ ぶたにく みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にら もやし こまつな えのきたけ	552 22.4
3 (火)	たまごどん (むぎごはん)		だいがくいも かおりづけ	けいらん とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも はちみつ ごま あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが	649 22.5
4 (水)	くはとくちのけんこうしゅうかん> ①ひまんよぼう(たべすぎをふせぐ)、②みかくのはったつ(おいしさをかんじる)、③のうのはったつ(ちのながれがよくなる)など、いいことがたくさん! もくひょうはひとくち20~30かい、かみましよう。						
	かむかむ キムチライス		きびなごサクサクあげ トックスープ	ぶたにく きびなご わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら トック でんぷん	にんにく しょうが ごぼう ながねぎ はくさいキムチ にんじん もやし	601 21.8
5 (木)	ミートソース スパゲティ		かいそうサラダ てづくりブルーベリーパイ	ぶたにく ソイミート チーズ かいそう ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま パイキシ ジャム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ だいこん きゅうり コーン	666 25.6
6 (金)	く1ねんせい・そらまめのさやむぎ> 「そらまめ」はしゅんのやさい。1ねんせいのみなさん、よろしくおねがいします。						
	しろめし		いわしのかばやき とんじる ゆでそらまめ	いわし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ そらまめ	595 24.1
9 (月)	いわつきの ごはん		あじのやくみソース みそしる いそかあえ	あじ とうふ あぶらあげ みそ わかめ のり ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう あぶら	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし えのきたけ	579 26.3
10 (火)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに おかかあえ	ぶたにく かつおぶし 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	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	559 19.9
11 (水)	ごもくうどん (じこなうどん)		ちくわのてんぷら おひたし	とりにく なんと わかめ あぶらあげ ちくわ あおりの ギゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	549 23.3
12 (木)	アーモンド トースト		ポークビーンズ ひじきのサラダ	だいたい ぶたにく ひじき ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド じゃがいも あぶら チーズ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん もやし きゅうり だいこん	649 27.1
13 (金)	むぎごはん うめふりかけ		せんだいふのたまごとし あさづけ	かつおぶし ちりめんじゃこ こんぶ とりにく なまあげ けいらん ギゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも ぶ あぶら さとう	うめしそづけ たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり	616 27.5
16 (月)	くじばさんぶつきょうかウィーク> ちいきでせいさんされている たべものをしり、あじわってみましよう。 ※ふとじのしょくざいは、さいたまけんやさいたましでそだてられたものです。						
	カーリノケールの キーマカレー (むぎごはん)		カリフローレサラダ ヨーグルト	ぶたにく 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 パター さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト カリーノケール キャベツ きゅうり カリフローレ	655 23.3
17 (火)	いわつきの ごはん		いかとうふの チリソース ちちぶこんにゃくサラダ	いか とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	597 25.6
18 (水)	さやまちゃの あげパン		こめこシチュー こまつなのサラダ	とりにく だっしふんにゅう しろはなまめ チーズ わかめ ギゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ ごまあぶら ごま	まっちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ こまつな きゅうり コーン	616 26.2
19 (木)	ひがしまつやま やきとりごはん		ししゃものからあげ けんさんこむぎこの すいとん	ぶたにく みそ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ あぶら	にんにく しょうが ねぶかねぎ りんご ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな	623 27.2
20 (金)	むぎごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ さいのくになっとう	なっとう(だいず) ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	636 25.6
23 (月)	ビビンバ (むぎごはん)		わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく とうふ わかめ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく ぜんまい きりほしだいこん にんじん もやし こまつな コーン ながねぎ みかん	559 22.6
24 (火)	しろめし		さばのみそに けんちんじる しおこんぶあえ	さば みそ とうふ こんぶ ギゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	580 22.8
25 (水)	くしょくいくのひ(19日)・あじめぐり> 「ながさきけん」ちゃんぼんは きょうどりょうり。やさいや、にくなど、いろいろな たべものをつかっているの、えいようまんてんです。また、めいぶつのカステラをてづくりします。						
	ながさき ちゃんぼん (ちゅうかめん)		ちゅうかきゅうり てづくりカステラ	ぶたにく えび いか なんと けいらん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ パター はちみつ	しょうが にんじん ほししいたけ もやし キャベツ ながねぎ きゅうり にんにく	632 26.0

26 (木)	こどもパン		ハンバーグデミグラソース やさいスープ こぶきいも	とりにく ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ コーン こまつな	622 23.2
27 (金)	むぎごはん		なすととうふのしせんふう はるさめサラダ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	なす 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 もやし キャベツ きゅうり	603 24.3
30 (月)	まめいりポーク ストロガノフ (むぎごはん)		コーンサラダ バレンシアオレンジ	ぶたにく だいず 生クリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジ	630 20.8

<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…7日、9日、11日、18日、19日、20日、23日、24日

6月の献立より

- 4日「かむかむキムチライス」…噛み応えのある、豚肉とごぼうを使います。
- 13日「梅ふりかけ」…食欲が落ちる時期なので、梅のさっぱりと酸味を生かした ふりかけを手作ります。
- 16日「カーリーケールのキーマカレー」「カリフローレサラダ」…さいたま市内で育てられたヨーロッパ野菜のカーリーケールとカリフローレを使います。
- 17日「秩父こんにゃくサラダ」…埼玉県秩父市で栽培されたコンニャクイモを使ったこんにゃくを使います。カボチャが練りこまれているので、オレンジ色です。
- 19日「東松山焼きとりご飯」…埼玉県東松山市の焼きとりは、豚肉を使い、味噌ダレで食べます。今回はアレンジして混ぜご飯にしました。
- 26日「子どもパン」…ハンバーグを挟みたい児童もいるかな？と、横に切り目を入れたものをパン工場から届けていただきます。そのまま食べてもよし！ハンバーグを挟んでもよし！お好みでどうぞ！！
- 30日「バレンシアオレンジ」…貴重な和歌山県産のものを使います。

給食の様子より、噛む回数が少ない児童が多く、気になっています。
ご家庭でも、意識して噛むように、お声がけください。

給食レシピ紹介 「いそかあえ」（9日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・こまつな（3cm幅）…150g
- ・もやし…100g
- ・えのきたけ（3cm幅）…50g
- ・しょうゆ…大さじ1杯
- ・焼きのり（刻む）…1枚

<作り方>

- ①野菜とえのきたけは茹でて、冷まし、水気を切っておく。
- ②①、しょうゆ、焼きのりを混ぜ合わせる。

「昨日の野菜、おいしかった」と児童が多く声をかけてくれた献立です。野菜はほうれん草やキャベツなどに変えてもおいしくできます。ぜひ、お試しください。



「給食室」を紹介します②「シャキシャキおいしいサラダのひみつ」

給食のサラダは、いつもシャキシャキした歯ごたえでおいしいですね。サラダというと、生野菜にドレッシングをかけて食べるという人が多いと思いますが、給食では茹でてあとに、冷却機という機械を使って冷ましてから、給食に使っています。なぜ茹でるのかというと、食中毒を防ぐためです。茹でてしまうと、どうしても歯ごたえが悪くなってしまいますが、調理員さんは、おいしく食べられるように少しずつ、さっと茹でて、すぐに冷ましています。給食は色々な工夫をして作られているのですね。



↑大きな釜にお湯を沸かして茹でます。基準の温度に達しているか、温度計を使って測り、記録します。

↓茹でた野菜を真空冷却機という機械を使って一気に冷まします。



↑手作りドレッシングで味付けをします。1m以上もある大きなヘラで混ぜます。

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🍴