



令和7年度 7月分 予定給食献立表

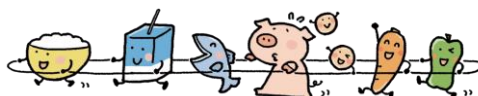
さいたま市立上里小学校

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)
1 (火)	むぎごはん		カレーふうみにくじゃがいもかあえ ヨーグルト	ぶたにく のり ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	606 21.2
2 (水)	わかめごはん		さばのたつたあげ とんじる むしとうもろこし	わかめ さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま でんぶん 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 とうもろこし	698 25.0
3 (木)	しろめし		とうふとうすらたまごの ちゅうかに はるさめサラダ	とうふ ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ 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	603 25.3
4 (金)	ツナと トマトの スパゲティ		キャラメルポテト かいそうサラダ	ツナ チーズ かいそう ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう さつまいも バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり コーン	670 24.3
7 (月)	とりにごぼう ごはん		おほしさまコロケ かきたまじる たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ けいらん ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん パンこ こめこ じゃがいも ゼリー	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	671 23.1
8 (火)	はちみつ レモン トースト		だいずときょかいの トマトに コーンサラダ	ベーコン だいず いか えび あさり ぎゅうにゅう	パン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも あぶら	レモンかじゅう 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	660 28.1
9 (水)	ごまじる うどん (じごなうどん)		ししゃものいそべあげ おひたし	とりにく あぶらあげ こんぶ ししゃも あおりのり ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな もやし えのきたけ	568 23.4
10 (木)	しろめし		しせんとうふ くきわかめのサラダ れいとうみかん	とうふ ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん 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 ながねぎ もやし こまつな えのきたけ みかん	587 24.2
11 (金)	キムたまどん (むぎごはん)		だいずとゴーヤと かぼちゃのからあげ あさづけ	ぶたにく けいらん だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ にら ながねぎ ゴーヤ かぼちゃ キャベツ きゅうり	656 25.5
14 (月)	ツイスト ココア あげパン		じゃがいもといんげんまめの ようふうに ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ もやし きゅうり だいこん	671 24.4
15 (火)	ジューシー		いかのこくとう かりんあげ アーサーじる	ぶたにく こんぶ さつまあげ いか とうふ みそ あおさ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こくとう あぶら ごま	ほししいたけ にら たまねぎ ながねぎ	578 28.7
16 (水)	なつやさい カレー (むぎごはん)		こまつなのサラダ サイダーフルーツポンチ	ぶたにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま こんにゃくゼリー サイダー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご かぼちゃ なす ビーマン こまつな きゅうり コーン みかん パイン おうとう あんず	687 22.1

＜今月の地場産物＞

○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…1日、9日、10日、16日
※岩槻区「いわつき米地産の会」さんのお米は、新米の時期までお休みです。

7月の献立より



給食の様子より、お椀を手に持たずに食べる児童が多いです。お椀を持つと、姿勢がよくなることや、こぼさずに食べられるようになります。ご家庭でもお声がけください。

- 1日「カレー風味肉じゃが」…暑さで食欲が落ちる時期です。いつもの肉じゃがの仕上げにカレー粉を加えます。
- 8日「はちみつレモントースト」…さわやかなレモンの香りで、夏にぴったりなトーストです。
- 11日「だいずとゴーヤとかぼちゃのから揚げ」…ゴーヤ、かぼちゃは夏が旬の野菜です。ゴーヤは油で揚げると、苦みが少なくなって食べやすくなります。「にがて！」と言わずに挑戦して食べてみてください。
- 14日「ツイストココア揚げパン」…児童より食べたい献立をリクエストしてくれますが、一番多いのが「ココア味の揚げパン」です。お楽しみに♪

給食レシピ紹介

もうすぐ夏休み。お昼ごはんを準備する機会も増えますね。外は暑いので親子で料理をしてみるのはいかがでしょうか。簡単なものから上級者向けのレシピまで、紹介します。（★の数が多いほど、難しい献立です）

レベル：★（初心者向け）

「はちみつレモントースト」 （8日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・食パン…4枚
- ・マーガリン…25g
- ・はちみつ…大さじ1
- ・レモン果汁…大さじ1
- ・さとう…大さじ1

<作り方>

- ①（マーガリン～さとう）を混ぜ合わせる。
- ②食パンに①をぬる。
- ③トースターなどで焼く。

レベル：★（初心者向け）

「サイダーフルーツポンチ」 （16日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・みかん(缶詰)…100g
 - ・黄桃(缶詰)…100g
 - ・パイナップル(缶詰)…100g
 - ・サイダー…適量
- ※給食では角切りの
こんにゃくゼリーも入ります

<作り方>

- ①缶詰を開けて汁気をきる。
- ②食べる直前にサイダーを注ぐ。

お好みの果物で作って
みてください！

レベル：★★（中級者向け）

「はるさめサラダ」 （3日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・はるさめ(戻す)…5g
- ・もやし…100g
- ・キャベツ(千切り)…50g
- ・きゅうり(千切り)…50g
- ・さとう…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・塩…少々
- ・ごま油…小さじ1
- ・白ごま(する)

<作り方>

- ①はるさめ、野菜を茹でて、冷ます。
- ②調味料は合わせておく。
- ③①、②、ごまを混ぜ合わせる。

ハムやサラダチキンを加えても
おいしいです。



レベル：★★（中級者向け）

「かきたま汁」 （7日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・玉ねぎ(スライス)50g
- ・にんじん(千切)…30g
- ・えのき茸(2cm幅)20g
- ・だし汁…400g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々
- ・片栗粉…小さじ2
- ・卵(溶く)…2個
- ・ほうれん草(2cm幅)30g
- ・長ねぎ…50g

<作り方>

- ①だし汁を煮立て、野菜を煮る。
- ②しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら、卵を回し入れる。
- ④ほうれん草、長ねぎを加えて仕上げる。

レベル：★★★（上級者向け）

「夏野菜カレー」（16日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・豚肉(小間切)…150g
- ・にんにく(みじん切)…3g
- ・しょうが(みじん切)…3g
- ・たまねぎ(角切)…150g
- ・にんじん(いちよう切)…50g
- ・チキンガラスープ…200g
- ・トマト(湯むき後角切)…50g
- ・りんご(すりおろす)…3g
- ・ウスターソース…8g
- ・とろけるチーズ…15g
- ・塩…少々
- ・小麦粉…大さじ2
- ・油…大さじ1
- ・バター…10g
- ・カレー粉…2g
- ・かぼちゃ(いちよう切)60g
- ・なす(半月切)…50g
- ・ピーマン(角切)…20g
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ※食材はそれぞれ下準備しておく。
※(小麦粉～バター)でルーを作っておく。
※かぼちゃ、なす、ピーマンは素揚げしておく。
- ①鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを香りが出るまで炒めた後、豚肉を加えて炒める。
 - ②たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
 - ③チキンガラスープ、トマト、りんごを加えて煮る。
 - ④調味料、ルーを加えて味をととのえる。



「給食室」を紹介します③「いつもピカピカ食器のひみつ」

給食の食器はいつもピカピカで、私たちは気持ちよく使うことができます。上里小のみなさんが一人2枚の食器を使うと、約1200枚。そのほかに、お盆やはし、スプーン、フォーク、そして大きな食缶もありますね。そんなにたくさん、どのように洗っているのか気になりますね。実は、給食の食器などはスポンジを使って一枚ずつ、こすって洗っています。給食が終わってから2時半頃までかかる大変な作業です。「ごちそうさまでした」とあいさつをすることや調理員さんが片付けをしやすいように、一人ひとりがきれいに片付けることが、感謝の気持ちを表すことにつながります。



食器もお盆もスポンジを使って一枚ずつ洗います。
よく汚れが落ちるように、お湯を使うので暑いです。

洗浄機という機械で洗剤を流します。
↓この後、熱風保管庫で消毒・乾燥・保管します。

