



令和8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	主にエネルギーの もとになる食品 米・パン・麺類 いも類・砂糖 など	主に体をつくるもとに なる食品 米・バター マヨネーズ など	主に体をつくるもとに なる食品 魚・肉・卵・豆 豆製品など	主に体をつくるもとに なる食品 牛乳・乳製品 小魚・海そう など	主に体の調子を整え るもとになる食品 野菜・果物・きのこなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (月)	<p><5ねんせいおうえん・ふくしまけんのこんだて> 2日から5ねんせいは、たていわしぜんのきょうしつにいきます。</p>								
	いかにんじんの たきこみごはん		えごまししゃもフライ ざくざく はくとうゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら えごま	きりいか とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	642 26.8
2 (火)	ソイどん (むぎごはん)		あさりのみそしる こんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン だいす みそ あさり	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン たまねぎ ねぶかねぎ こまつな キャベツ きゅうり	566 24.5
3 (水)	ごはん		いかととうふの チリソース こまつなのサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	589 25.9
4 (木)	<p><はとくちのけんこうしゅうかん> ①ひまふよぼう(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。</p>								
	かみかみ キムチごはん		あじのたつたあげ かきたまじる れいとうみかん	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく あじ けいらん	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう ねぶかねぎ はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ ほろれんそう みかん	613 28.2
5 (金)	こどもパン		ハンバーグデミグラスソース ABCやさいスープ あおのりこふさいも	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく ウインナー	ジョア(プレーン) あおのり	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ キャベツ コーン	556 20.9
8 (月)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		なすととうふのしせんふう はるさめサラダ かわちばんかん	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ねぶかねぎ もやし キャベツ きゅうり かわちばんかん	625 24.8
9 (火)	<p><サッカーワールドカップがさいさい・メキシコのこんだて> メキシコ、アメリカ、カナダでひらかれます🇲🇽🇺🇸🇨🇦</p>								
	メキシカン ライス		チリコンカン かぼちゃコロッケ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ	あぶら	ウインナー ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん かぼちゃ	698 27.0
10 (水)	ごはん てづくり かつおぶりかけ		おやこに かおりづけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく なまあげ けいらん かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり しょうが	586 25.1
11 (木)	ツナドッグ		カレーふうみポトフ ヨーグルト	パン じゃがいも	卵不使用マヨネーズ あぶら	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ かぶ さやいんげん	610 23.6
12 (金)	かんさいふう うどん (じごなうどん)		てんぷら (ちくわ・さつまいも) ごまあえ	うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	とりにく なた あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	しめじ しょうが ねぶかねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	623 25.1
15日	<p><15日から19日は、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。</p>								
15 (月)	ごはん		なまあげとうすらたまごの ちゅうかに ちちぶこんやくサラダ	こめ さとう でんぷん こんやく	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	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 こまつな だいこん きゅうり コーン	623 26.6
16 (火)	いわつきの ごはん (さいのきすな)		さばのふかやねぎかおりやき ごじる あさづけ	こめ こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま	さば とりにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり	589 28.6
17 (水)	ズッキーニいり ミート スパゲティ		カリフローレサラダ ブルーベリーマフィン	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト スキニー キャベツ きゅうり カリフローレ ブルーベリー	686 26.9
18 (木)	ひがしまつやま やきとりごはん		きびなごフライ すいとん	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	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 こまつな	617 24.8
19 (金)	ごはん なっとう		にくじゃが ピリからあえ	こめ しらたき じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり もやし	614 24.5
22 (月)	ツイスト キャラメル あげパン		チキンピーズ ひじきサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン さやいんげん もやし きゅうり だいこん	683 26.6
23 (火)	ごはん		チーズいりタッカルピ もやしナムル パレンシアオレンジ	こめ トッポギ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ はくさいキムチ ら もやし だいこん きゅうり オレンジ	654 29.8
24 (水)	<p>ものがたりきゅうしょく「いなばのしろうさぎ」ものがたりにでてくる“わに”は“さめ”のことです。2ねんせいの きょうかしょにもでてくるおはなしです。</p>								
	わかめごはん		わに(さめ)クリスピーあげ とんじる ゆでえだまめ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな えだまめ にんにく	613 30.1

25 (木)	たまごどん (むぎごはん)		だいがくいも いそかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも はちみつ	あぶら ごま	けいらん とりにく	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こまつな もやし えのきたけ	665 25.6
26 (金)	タンメン (ちゅうかめん)		むししゅうまい くきわかめのサラダ	ちゅうかめん でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ねぶかねぎ たらこ だいこん こまつな えのきたけ にんにく	578 25.2
29 (月)	カーリーケール のキーマカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう こんにゃくゼリー	あぶら バター ごま	ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト カーリーケール だいこん きゅうり コーン みかん バイン おうとう あんず	656 21.2
30 (火)	ごはん		ほきのごまみそかけ こんさいじる おひたし	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごぼう 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	576 25.7

<今月の地場産物> ○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」… 2日、3日、12日、15日、16日、18日、19日、24日、25日、26日、30日
○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米」…8日(コシヒカリ)、16日(彩のきすな)

6月の献立より

- ・ 5日「ジョア」…リクエストがあったので取り入れました。今回はプレーン味です。
- ・ 8日「河内晩柑(かわちばんかん)」…グレープフルーツのような果物です。愛媛県または高知県でとれたものを使います。
- ・ 22日「ツイストキャラメルあげパン」…にんきのあげパン。今回はキャラメル味です。
- ・ 23日「チーズ入りタッカルビ」…韓国料理です。細長いトッポギという餅が入ります。
- ・ 23日「バレンシアオレンジ」…和歌山県でとれたものを使います。日本でとれるものは貴重です。

※17日のズッキーニとカリフラワー、29日のカーリーケールは、さいたま市または埼玉県で収穫されたヨーロッパ野菜です。

給食レシピ 紹介 「かみかみキムチご飯」(4日の献立より)

<材料> (4人分)

- | | | |
|---|-----------------|--------------|
| A | ・精白米…2カップ(340g) | ・豚肉(小間)…100g |
| | ・酒…小さじ1 | ・にんにく…1.5g |
| | ・しょうゆ…大さじ1 | ・しょうが1.5g |
| | ・ごま油…小さじ1 | ・ごぼう…30g |
| | ・根深ねぎ…100g | ・はくさいキムチ…80g |
| | ・油…小さじ1 | ・みりん…小さじ1 |
| | ・食塩…少々 | |

豚肉とごぼうは噛み応えがあるので、噛む回数が増えるように、考えた献立です。



<作り方>

- ①米はといで、Aの調味料を加えて炊く。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ③ごぼう、根深ねぎ、はくさいキムチを加えて炒め、調味料で味をととのえる。
- ④炊きあがった米に③を混ぜ合わせる。

キムチは製品ごとに辛さが異なるので、量を調整してください。



5月の給食の時間から

運動会応援献立



勝つという願いを込めて、かつカレーにしました。

給食準備中のようす

配膳の時間には着席して待つことができる児童を多く見かけます。



きれいに片付け

いつも決まりを守って片付けてくれるクラスがあります。

給食の時間が終わると、給食室では食缶や食器を洗う作業が始まります。一枚ずつ、スポンジでこすって洗います。教室できれいに片付けてくれると、給食室の作業もしやすくなります。



給食室を紹介します②「おいしい手作りの給食」

今回は5月14日の調理の様子です。鶏肉のフレーク焼きは、鶏肉にヨーグルトなどで作ったバター液とコーンフレークの衣を順番につけ、オーブンで焼くという、作業工程が多い料理です。



衣などが足りなくならないように、分量を測ります。

分担をして、流れ作業で作っています。



大きなオーブンで焼きます。

こんがり焼いて、見た目もおいしくできあがるようにしています。

