



令和8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	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくるもとに なる食品	主に体の調子をを整え るもとになる食品	エネルギー (kcal)		
				米・パン・麺類 いも類・砂糖 など	油・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵・豆 豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう など	野菜・果物・きのこなど	たんぱく質 (g)
1日(金) さいたま市民の日									
4日(月) みどりの日									
5日(火) 子どもの日									
6日(水) 振替休日									
7 (木)	ごはん あじつけのり		にくどうふ ピリからあえ	こめ しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな もやし きゅうり	550 24.0
8 (金)	ちゅうかふう おこわ		あげぎょうざ わかめスープ	こめ もちこめ さとう パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ グリンピース コーン キャベツ なら	598 25.4
11 (月)	ハニー トースト		ポークビーンズ チーズサラダ	パン さとう はちみつ じゃがいも	マーガリン あぶら	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	662 25.9
12 (火)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		さわらのしんたまねぎソース かきたまじる こんぶあえ	こめ でんぷん さとう	あぶら	さわら けいらん	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんにく にんじん えのきたけ ねぶかねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	586 22.7
13 (水)	ごはん		しおマーボーどうふ こまつなのサラダ アセロラゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ なら こまつな きゅうり コーン	604 24.5
14 (木)	えびピラフ		とりにくの フレークやき ABCミネストローネ	こめ パンこ コーンフレーク マカロニ さとう	バター あぶら 卵不使用マヨネーズ	えび とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ トマト	616 31.2
15 (金)	わかめうどん (じごなうどん)		きびなごサクサクあげ ごまあえ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なると みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん ねぶかねぎ こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	593 26.6
18 (月)	ごはん		いわしのかばやき みそしる あさづけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	いわし みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ こまつな キャベツ きゅうり	563 20.5
19 (火)	バターロール		ポテトミートソース かいそうサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん トマト きゅうり コーン グリンピース	640 22.5
20 (水)	ごはん		なまあげとキムチのいため はるさめサラダ ヨーグルト	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ なら キャベツ きゅうり	679 28.5
21 (木)	なめし		チーズいりあつやきたまご とんじる れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま あぶら	ハム とうふ けいらん みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	あおな たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな みかん	621 27.0
22 (金)	かつカレー (むぎごはん)		かつカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ パンこ	あぶら バター ごま ごまあぶら	ぶたにく	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 トマト りんご だいこん きゅうり	662 23.7
25日(月) 運動会振替休業日									
26 (火)	まっちゃん あげパン		こめこシチュー ひじきのサラダ	パン こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく しらはなまめ	ぎゅうにゅう だししんにゅう チーズ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ パセリ もやし きゅうり だいこん	616 25.6
27 (水)	おやこどん (むぎごはん)		いもとまめのかりんとう いそかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	けいらん とりにく だいたい	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう こまつな もやし えのきたけ	665 27.4
28 (木)	いわつきの ごはん (さいのきすな)		かつおのりようしあげ こんさいじる かおりづけ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	かつお 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 キャベツ きゅうり しょうが	559 29.4
29 (金)	みそラーメン (ちゅうかめん)		くきわかめのサラダ ゆでそらまめ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ コーン なら だいこん こまつな えのきたけ そらまめ	532 26.1

<今月の地場産物> ○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…7日、13日、15日、27日、28日、29日
○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米」…12日（コシヒカリ）、28日（彩のきずな）

5月の献立より

- ・11日「ハニートースト」…岩槻区のパン工場から届いた食パンに、はちみつと砂糖、マーガリンを合わせたものを塗り、給食室のスチームコンベクションオーブンで焼いてつくります。
- ・13日「塩麻婆豆腐」…いつもの麻婆豆腐は、みそやしょうゆを使いますが、今回は塩味です。
- ・19日「コーヒーマイルク」…リクエストがあったので、献立に取り入れました。おたのしみに♪
- ・27日「芋と豆のかりんとう」…さつま芋と大豆をカリッとすると油で揚げます。よくかんで食べてください。
- ・28日「かつおの漁師揚げ」…魚にしょうゆなどで味を付けた”漁師漬け”に、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。
- ・29日「ゆでそらまめ」…そらまめは旬の食材。茹でた後に塩のみでシンプルに味付けをします。

給食レシピ紹介 「さわらの新たまねぎソース」（12日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・さわら…4切
- ・片栗粉…適量
- ・たまねぎ（薄切り）…100g
- ・にんにく（みじん切り）…1
- ・砂糖…12g
- ・酒…4
- ・酢…12g
- ・しょうゆ…12g

<作り方>

- ①さわらに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ②（たまねぎ～しょうゆ）は合わせて加熱する。
- ③①に②をかける。

ソースはたまねぎとにんにくの辛味がなくなるまで、しっかりと加熱してください。
魚のほかに、鶏肉や豆腐など、様々な食材に合うソースです。



4月の給食の時間から

はじめての給食

4月17日に1年生の給食がはじまりました。給食着の着方、給食当番など、覚えることがたくさんありますね。



進級お祝い献立

給食開始日は、赤飯にしました。小さな袋に入ったごま塩は何にかけるの？という質問が多かったです。赤飯にかけるとおいしいことを伝えましたが、竜田揚げにかけてアレンジしてみたり…様々でした。



「今日の給食はどうだった？」と、ぜひ、ご家庭での会話の一つにしてください。

給食委員会の活動

給食の時には給食委員（5、6年生）がその日の献立について放送しています。児童のみなさんは、放送が聞こえたら注目してください。また、給食室前のホワイトボードの更新もしています。登校したら献立を確認してください。



給食室を紹介します①「給食室はどんなところだろう？」

安全な給食をつくるため、栄養教諭 渋谷と7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、給食室の様子を紹介します。今回は4月10日の給食開始日の調理の様子です。

ワゴンを受け取るときに、調理員さんが見守ってくださっています。



赤飯は炊飯機で炊きました。（写真を撮り忘れてしまったので、ほかの日の様子です）

竜田揚げは、約50キロの油を使って揚げます。



けんちん汁には野菜をたくさん入れました。

パバロアは手作りしました。ホイップクリームを絞って美しく仕上げました。

