



令和8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	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	米・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
1 (水)	おやこどん (むぎごはん)		だいずとゴーヤのからあげ いそかあえ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	けいらん とりにく だいず	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 ゴーヤ かぼちゃ こまつな もやし えのきたけ	655 27.5
2 (木)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		なまあげとぶたにくのみそいため くきわかめのピリからあえ れいとうみかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン もやし きゅうり えのきたけ にんにく みかん	619 26.6
3 (金)	キムチ チャーハン		はるまき とうがんのスープ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はくさいキムチ ねぶかねぎ コーン ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ とうがん こまつな	690 25.7
6 (月)	はちみつ レモン トースト		だいずとウインナーの トマトに かいそうサラダ	パン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら ごま ごまあぶら	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり コーン	641 22.3
7 (火)	<たなばた> あまのがわをわたって、おりひめとひこぼしがであうという、でんせつから うまれた ぎょうじです。								
	てまきずし (すめし・ やきのり)		(いかたつたあげ・たまごやき・きゅうり) こんさいじる たなばたゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら	いか けいらん とりにく	ぎゅうにゅう のり	しょうが きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな	592 25.8
8 (水)	<2ねんせい・やまびき学級>とうもろこしのかわむき 100ぼんの「とうもろこし」のかわむきをおねがいします。								
	マーボーどん (むぎごはん)		はるさめサラダ むしとうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	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 ねぶかねぎ にら もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	595 23.7
9 (木)	ごはん てづくり さけふりかけ		じゃがいものそぼろに おひたし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし えのきたけ	577 22.3
10 (金)	ごまじる うどん (じごなうどん)		てんぶら (ししゃもいそべ・かぼちゃ) あさづけ	うどん さとう こむぎこ	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり ししゃも	ねぶかねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	610 24.6
13 (月)	ツイスト ココアあげパン		じゃがいもとまめの ようふうに ひじきのサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	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	667 24.2
14 (火)	いわつきの ごはん (さいのきすな)		めばるフライ とんじる こんぶあえ	こめ パンこ こむぎこ こんにゃく じゃがいも	あぶら	めばる ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	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	598 25.4
15 (水)	ものがたりきゅうしょく「グリーンマントのピーマンマン」みんなは、にがてなべものがあったら、どうする？								
	なつやさい カレー (むぎごはん)		こまつなサラダ サイダーフルーツポンチ	こめ むぎ さとう こむぎこ サイダー こんにゃくゼリー	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 わかめ	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 ピーマン こまつな きゅうり コーン みかん バイン おうとう	675 21.8

<今月の地場産物> ○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」… 1日、3日、7日、9日、14日、15日
○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米」…2日(コシヒカリ)、14日(彩のきすな)

7月の献立より

- 1日「だいずとゴーヤのから揚げ」ゴーヤは夏が旬の野菜です。油で揚げると苦みがやわらぎ、食べやすくなります。
- 6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。
- 15日「サイダーフルーツポンチ」…教室でサイダーを注ぎ入れます。さわやかな炭酸は夏によく合いますね。

6月の給食の時間から



サッカーワールドカップ献立

メキシコ、アメリカ、カナダで開催。
メキシコの献立を紹介しました。

ワゴンの受け取り

安全に気を付けて運んでいます。
ワゴンの受け取りにはいつも調理員
さんが立ち会ってくれていますね。



もぐもぐタイム

時間をきめて、静かに集中して食べ
ます。姿勢よく机に向かって食べて
いる姿はとても立派です。

気持ち落ち着かない
ときは、食べ残しが多
くなります。気持ちと
食べることは大きく関
係していて、誰かと一
緒に食べたり、食事を
しながらの会話をし
たりすることは、心を豊
かにします。



1年生・やまぶき学級 そらまめのさやとり体験

5月29日に1年生とやまぶき学級で、そらまめのさやとり体験を行いました。さやむきをしたそらまめは、その日の給食で味わいました。この様子は学校ホームページの「発見かみさと」でも紹介していますので、ぜひご覧ください。



先生に絵本「そらまめくんのベッド」を読んでもらいました。

どんな香り？さわり心地はどうか？
観察しながらさやとりをしました。



一粒ずつ丁寧に取り出します。みんなが給食で食べるので、大切に扱いました。



調理員さんも教室に来てくれました。

児童の感想より

「においは くさかった。いろは みどりでした。かたさは いしぐらいでした。おおきさは けしごむぐらいでした。」
「ベットがふわふわで、さらさらだった。」
「そらまめむくの たのしかったよ。おりょうりたのしみに まってるからね。」
「どんな きゅうしょくになるのかな？おいしいそらまめの きゅうしょく たべたいな。」
さや取りをして、食べてみて…様々な発見があったようです。ご家庭でも、お米を研ぐ、ピーマンの種を取るなど、簡単なことから手伝いをしてみてはいかがでしょうか。

給食レシピ 紹介

「大豆とゴーヤの唐揚げ」（1日の献立より）

<材料>（4人分）

- ・ゴーヤ(種をとって薄切り)…30g
- ・ゆで大豆…50g
- ・かぼちゃ(薄いちょう)…100g
- ・小麦粉…大さじ2
- ・かたくり粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量
- ・塩…ひとつまみ
- ・白こしょう…少々
- ・カレー粉…少々

<作り方>

- ①小麦粉と片栗粉は合わせておく。
- ②ゴーヤは水にさらし、水気を十分にとった後、①をまぶして揚げる。
- ③大豆に①をまぶして揚げる。
- ④かぼちゃは素揚げする。
- ⑤②～④、調味料を混ぜ合わせる。



ゴーヤ、大豆、かぼちゃはカリッとなるまで、低めの温度でじっくりと揚げます。



給食室を紹介します③「おいしい手作りの給食」

6月11日の調理の様子です。パンにツナを挟んでから焼いたツナドッグと、カレー粉をきかせたカレー風味ポトフの献立でした。調理室内にはエアコンがないため、これからの時季は暑い中での作業になります。衛生面には特に気を付けて、安全でおいしい給食の提供を心掛けていきます。



エプロンや手袋を使い分けて、衛生的に作業をします。

カートに鉄板を並べてオープンに入れます。



ポトフは釜で作ります。ヘラで混ぜながらじっくり煮込みます。

パンは南平野の工場から、野菜や肉は地元のお店から届けていただいています。給食はたくさんの方のおかげでできています。

