



令和8年度 8・9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	主に体の調子を整える もとになる食品 魚・肉・卵・豆 豆腐製品など 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)	
8月	＜きゅうしょくいんかいリクエストこんだて5ねん1くみ＞ みんながすきなこんだてのくみあわせ。2がっきもがんばろう！								
	28 (金)	キムチ チャーハン	とりにくのからあげ かいそうサラダ プリン	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん プリン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	はくさいキムチ ねぶかねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり コーン	609 22.4
	31 (月)	ガパオライス (むぎごはん)	クイッティオスープ パイナップル	こめ むぎ さとう クイッティオ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ひよこめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく パツル たまねぎ にんじん だけのこ あかピーマン えのきたけ もやし こまつな パイン	567 25.9
9月	1 (火)	いわつきの ごはん (さいのきすな)	さんまのかばやき かきたまじる こんぶあえ	こめ でんぶん さとう	あぶら	さんま けいらん	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ 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	621 22.1
	2 (水)	ツナと トマトの スパゲティ	こまつなサラダ スイートポテトパイ	スパゲティ さとう きつまいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ なまクリーム	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな きゅうり コーン	668 25.8
	3 (木)	ごはん	マーボー豆腐 こんにゃくサラダ	こめ さとう でんぶん こんにゃく	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 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 にら だいこん きゅうり コーン	565 22.3
	4 (金)	カレーピラフ	ししゃもフライ ABCやさしいスープ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	バター あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ししゃも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	616 24.2
	7 (月)	フラワー ピーツ あげパン	こめこシチュー ひじきサラダ	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく しろはなめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ひじき	ピーツ 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	650 25.0
	8 (火)	たまごどん (むぎごはん)	いそかあえ きなこだいず	こめ むぎ さとう でんぶん くろざとう	あぶら	とりにく けいらん だいず きなこ	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	614 29.4
	9 (水)	ごはん	さばスパイシーやき みそしる きりほしだいこんのもの	こめ さとう	あぶら ごま	さば みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ こまつな きりほしだいこん	595 26.0
	10 (木)	ハヤシライス (むぎごはん)	コーンサラダ フルーツミックス	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃくゼリー	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	629 18.3
	11 (金)	ごもくうどん (じごなうどん)	ささかまのいしがきあげ おひたし	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なると あぶらあげ ささかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ こまつな もやし えのきたけ	569 25.3
	14 (月)	チキンカレー (むぎごはん)	だいこんときゅうりの ちゅうかづけ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト 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	668 24.6
	15 (火)	いわつきの ごはん (さいのきすな)	ほきのユーリンソース あおなスープ なし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ほき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん コーン こまつな ねぶかねぎ なし	555 25.2
	16 (水)	ごはん あじつけのり	にく豆腐 ごまあえ	こめ しらたき さとう	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 キャベツ もやし	556 23.8
	17 (木)	わかめごはん	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 こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	けいらん ハム とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	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	620 27.1
	18 (金)	ものがたりきゅうしょく「おおきなかぶ」1ねんせいのこくこのきょうかしよにのっていますね。おいしいスープをつくります。							
	こどもパン	メンチカツ おおきなかぶのクリームスープ せんキャベツ	パン さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら バター	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ パセリ キャベツ	635 22.1	
21日(月) 敬老の日									
22日(火) 国民の休日									
23日(水) 秋分の日									
24 (木)	シナモンセサミ トースト	ポークビーンズ わかめサラダ	パン さとう じゃがいも	ごま あぶら マーガリン ごまあぶら	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん だいこん きゅうり コーン	676 26.8	

＜じゅうごや＞いちねんのなかで、いちばん つきがきれいにみえるひ。だんごなどを、おそなえて、つきをながめます。									
25 (金)	こぎつねずし		きびなごサクサクあげ つきみだんごじる じゅうごやゼリー	こめ さとう もち こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやえんどう だいこん こまつな しょうが	650 23.8
28 (月)	とんこつしょうゆ ラーメン (ちゅうかめん)		あげぎょうざ くきわかめサラダ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが にんじん きくらげ もやし キャベツ ねぶかねぎ だいこん こまつな えのきだけ にんにく にら	603 24.9
29 (火)	ごはん		なまあげとうすらたまごの ちゅうかに はるさめサラダ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ ぶたにく うすらたまご	ジョア	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	546 23.8
30 (水)	あきのかおり ごはん		そこだらたつたあげ こんさいじる ぶどう	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ そこだら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが ごぼう だいこん ねぶかねぎ ぶどう	607 25.4

＜8・9月の地場産物＞ ○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」… 8月31日、9月2日、8日、9日、11日、15日、16日、17日、25日、28日

○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米(彩のきすな)」…1日、15日

※コシヒカリは新米の時期までお休みです。

8・9月の献立より

○8月31日「ガパオ風ライス」「クイッティオスープ」…タイという国の料理。クイッティオは米でできた麺です。

○9月 2日「スイートポテトパイ」…さつまいもを蒸して、潰して、パイ生地のにせて焼きます。

○ 7日「フラワービーツ揚げパン」…ビーツという野菜のパウダーを使います。ピンク色のかわいい揚げパンです。

○ 29日「ジョア」…牛乳のかわりに、マスカット味のジョアがでます。

○ 30日「秋の香りご飯」…さつまいもやしめじが入った炊き込みご飯です。

※はじめて食べる食材は、急なアレルギー症状などがでる心配があります。特に梨やぶどうなど季節の食材は、その時季にしか食べられません。今まで食べてみてどうだったか、可能な場合は先に食べてみるなど、ご家庭で確認をしてください。安心して給食を食べることができるよう、ご協力をお願いします。

7月の給食の時間から

自分でつくと
楽しいね

手巻き寿司は好きな具を選んで、楽しんで食べていました。

給食委員会の活動

給食委員（5、6年生）が給食室前のホワイトボードを更新してくれています。登校したら献立を確認してください。

埼玉県学校給食会理事長賞を

受賞しました

令和8年度 学校給食調理コンクール 地産地消献立において、上里小学校チーム「岩槻のご飯（彩のきすな）・手作りメンチカツ・ひじきのサラダ・みそ汁・牛乳」の献立が、埼玉県学校給食会理事長賞を受賞しました。



一学期最終日の献立

夏野菜カレーとサイダーフルーツポンチの献立。人気でした。

2年生・やまぶき学級 とうもろこしの皮むき体験

とうもろこし クイズ



はじめに「とうもろこしクイズ」をしました。

7月8日に2年生とやまぶき学級で、とうもろこしの皮むき体験を行いました。皮むきをしたらとうもろこしは、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。

一枚ずつ丁寧に皮むきをしました。
少し力がいられますね。



調理員さんも教室に来てくれました。

児童の感想より

「はじめてやりました。かわがかたかったです。こんどはいえでママとやりたいです。」
「かわを7まいぐらいむいたら、みがでてきました。かわは、さけるチーズみたいにさけました。」
虫を見つけた児童は、約束どおり、そっと教えてくれました。きらきらと輝いて見えるとうもろこし。とてもおいしかったですね。

上手に皮むきができました！！
とうもろこしを持って記念撮影📷

