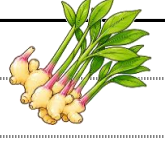
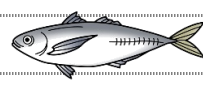
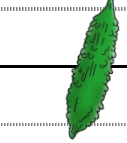


# 令和8年度7月分 学校給食予定献立表

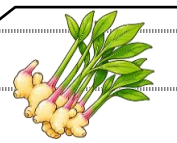
碧南市第1学校給食センター

日曜		赤 体をつくるものになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
1水	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう					750
	海鮮ちゃんぽんの汁	ぶたにく えび いか あさり なると		チンゲンサイ にんじん はねぎ	もやし きくらげ しょうが		でんぷん あぶら	600
	コーンしゅうまい (小中2個) 2種類のいもの大学いも	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう しゅうまいのかわ じゃがいも さつまいも さとう	522
2木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					840
	つくねと野菜のさっぱり煮	とりにく		にんじん はねぎ	こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが		でんぷん さとう	648
	コーンと枝豆の塩昆布揚げ ゴーヤチャンプルー		こんぶ	えだまめ	とうもろこし		こむぎこ あぶら	538
3金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					866
	マーボーなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ なす たけのこ しょうが にんにく		さとう でんぷん あぶら	697
	【幼小】春巻 【中】春巻	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが しいたけ		こむぎこ はるさめ はるまきのかわ さとう あぶら	597
6月	白だしナムル	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		こむぎこ はるさめ はるまきのかわ さとう あぶら	
	あじフライ	あじ					さとう ごまあぶら	837
	肉じゃが ひじきの炒め煮	ぶたにく ツナ あぶらあげ ひじき		にんじん いんげん えだまめ	こんにやく たまねぎ		パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう あぶら	641 547
☆星いっぱい セタキラキラ献立☆ すべての料理に星が隠れています！探してみてください！								
7火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					758
	きらきらハンバーグ	とりにく ぶたにく		にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん じゃがいも あぶら	623
	おくらといんげんのごまあえ 七タ汁 七タゼリー	とりにく かまぼこ		おくら いんげん にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ レモン ぶどう みかん		さとう ごま そうめん さとう	503
8水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					795
	鶏肉の葉生姜ソースかけ 生揚げの五目煮 カラフルピーマンの塩こうじ炒め	とりにく ぶたにく ちくわ あつあげ だいず ツナ		にんじん いんげん あかピーマン きピーマン ピーマン	はしょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし		こめ さとう じゃがいも さとう でんぷん あぶら	616 507
	アジア大会まもなく開催！ アジアを知ろう！！「インドネシア共和国」献立							
9木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					774
	えびの唐揚げ ガドガド パクソ (肉団子のスープ)	えび あつあげ とりにく		にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ たけのこ		こめ でんぷん あぶら さとう ねりごま ごま はるさめ さとう でんぷん	601 498
	クロロールパン 焼きそば ウィンナーと夏野菜のソテー ぶどうゼリーミックス	ぶたにく ちくわ ウインナー		にんじん ズッキーニ きピーマン トマト	キャベツ たまねぎ しょうが パインアップル もも ぶどう		パン ちゅうかめん あぶら あぶら さとう	866 638 477
13月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					780
	レバーとかぼちゃの揚げ煮 『切りほしだいこん炒め』 冬瓜汁	レバー ツナ とりにく あぶらあげ かまぼこ		かぼちゃ きりほしだいこん キャベツ とうもろこし しょうが レモン にんじん いんげん	にんにく しょうが とうがん ほししいたけ		こめ さとう でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	604 501
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					764
14火	いわしの梅煮 キムチ豚汁 葉生姜のふりかけ	いわし ぶたにく とうふ みそ ツナ		にんじん はねぎ あおじそ	うめ なす キャベツ キムチ はしょうが たまねぎ とうもろこし		こめ さとう でんぷん さとう ごま	764 623 509

2種類のいもの大学いもは、昨年度のクッキングコンテストの受賞料理をアレンジしました。裏面にレシピが載っています。



ご飯にのせて食べよう。



# 令和8年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	献立名	赤 体をつくるもとになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
15 水	むぎ はん 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		786
	なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト ビー マン にんじん スツ キーニ	たまねぎ なす			625
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でんぷん さとう	あぶら	530
	かい 海そうサラダ		わかめ いたかん てん さくらそう		きゅうり とうもろこし			
16 木	あお 青じそドレッシング		ぎゅうにゅう			こめ		873
	はん ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		873
	にくどん 肉丼	ぶたにく あつあげ かまぼこ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ ごぼ う	さとう		670
	コロクケ			にんじん かぼちゃ え だまめ	たまねぎ	じゃがいも こむぎ こ さとう パンこ でんぷん	あぶら	581
	すいか				すいか			

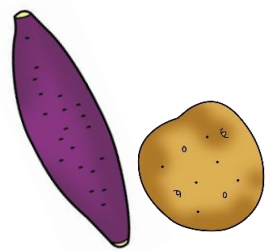
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数12回) ※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。  
 ※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。  
 ※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。  
 ※『すいか』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

令和7年度  
クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介！  
(レシピは給食用にアレンジする前のものです)

## ☆☆ 2種類のいもの大学いも ☆☆

応募者 杉浦 颯哉さん

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>【材料】(3人分)</b><br/>                 さつまいも 200g<br/>                 じゃがいも 200g<br/>                 サラダ油 大さじ1<br/>                 黒いりごま 大さじ1<br/>                 三温糖 大さじ3<br/>                 本みりん 大さじ2<br/>                 しょうゆ 小さじ1<br/>                 酢 小さじ1</p> | <p><b>【作り方】</b><br/>                 ①さつまいもは皮をむき、1.5cmの角切りにする。じゃがいもは皮をむき、1cmの角切りにする。2種類のいもを水にさらして、水を切っておく。<br/>                 ②①を耐熱ポウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600w約3分加熱する。水気をとっておく。<br/>                 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて弱火で焼き色がつくまで焼く。<br/>                 ④焼いた後、キッチンペーパーにとって、油を切る。<br/>                 ⑤同じフライパンに三温糖、本みりん、しょうゆ、酢を入れて煮つめる。<br/>                 ⑥半量になったら、④を戻してからめる。<br/>                 ⑦タレがからんだら、黒いりごまをふってできあがり。</p> |
|--|---|



## アジアの国を知ろう！ インドネシア共和国

インドネシアは、日本の南にあり、オーストラリアの北に位置する国です。東と西に長く連なり、1万7000を超える島を抱える世界最大の群島国家です。



### ☆どんな食事をしているの？☆

#### ①食事といえば米!!

インドネシアの人たちにとって「米を食べなければ食事をしたことにならない」と言われるほど米が主食です。白米に味の濃いおかずを少しずつ合わせるのが一般的です。チャーハンのような料理のナシゴレンも有名です。



#### ②味つけが豊富!!

国土が広いので、地域によって、味つけがさまざまです。

##### 【ジャワ料理】

ココナッツミルクやヤシ砂糖を使い、甘くてコクのある味つけ。

##### 【パタン料理】

香辛料とココナッツミルクで肉や魚を長時間煮込む、辛い味つけ。

##### 【バリ料理】

豚肉料理が食べられる地域として知られ、多種類のスパイスを効かせた塩気のある味つけ。



## 「作り置き料理」を安全においしく食べよう!

暑い夏がやってきました!夏は、室温が高くなり、料理を長時間放置すると傷みやすくなります。料理を少しでも長く、安全に、おいしく食べるためのポイントを紹介します。

<p>野菜は、根本を中心に、しっかり洗います。食材の中心部まで加熱をしましょう。</p>	<p>調理後は、室温に放置せず、なるべく早めに食べきましょう。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管しましょう。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管しましょう。</p>