

# 令和8年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

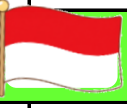
日曜	 こんだて めい 献立名	赤 体をつくるものになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					840
	つくねと野菜のさっぱり煮	とりにく		にんじん はねぎ	こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが		ごめ	648
	コーンと枝豆の塩昆布揚げ		こんぶ	えだまめ	とうもろこし		ごむぎこ あぶら	
2 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					795
	鶏肉の葉生姜ソースかけ	とりにく			はしょうが		さとう	616
	生揚げの五目煮	ぶたにく ちくわ あつあげ だいず		にんじん いんげん	たまねぎ ほしいたけ		じゃがいも さとう でんぷん	
3 金	クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう					866
	焼きそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが		ちゅうかめん あぶら	638
	ウィンナーと夏野菜のソテー	ウィンナー		ズッキーニ きピーマン トマト			あぶら	
6 月	ぶどうゼリーミックス				パイナップル もも ぶどう		さとう	
	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	750
	海鮮ちゃんぽんの汁	ぶたにく えび いか あさり なんと		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
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			おくら いんげん にんじん			さとう ごま	
8 水	七タ汁	とりにく かまぼこ		こまつな	えのきたけ たまねぎ		そうめん	
	七タゼリー		かんてん		レモン ぶどう みかん		さとう	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					873
9 木	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
	すいか				すいか			
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					764
	いわしの梅煮	いわし			うめ		さとう でんぷん	623
	キムチ豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	なす キャベツ キムチ			
13 月	はしょうが 葉生姜のふりかけ	ツナ	しらすぼし	あおじそ	はしょうが たまねぎ とうもろこし		さとう ごま	
	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							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					774
14 火	えびの唐揚げ	えび					ごめ	774
	ガドガド	あつあげ		にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく		でんぷん あぶら	601
	パクソ (肉団子のスープ)	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ		さとう ねりごま ごま	
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					837
	あじフライ	あじ					ごめ	837
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ		パンこ こむぎこ あぶら	641
14 火	ひじきの炒め煮	ツナ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		じゃがいも さとう	
	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
14 火	【小】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
	【中】春巻	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
	白だしナムル			にんじん	きゅうり もやし		さとう ごまあぶら	

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。

ご飯にのせて食べよう。

ガドガドは、新メニューです。温野菜に甘辛いソースをかけた料理です。本場では、ピーナッツソースをかけますが、給食は練りごまを使ってソースを作ります。裏面にインドネシア共和国の食事について載っています！



# 令和8年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	献立名	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
		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	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー チーズオムレツ かい 海そうサラダ あお 青じそドレッシング		ぎゅうにゅう					786
16	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 レバーとかぼちゃの揚げ煮 『切り干し大根炒め』 とうがんじる 冬瓜汁	レバー ツナ とりにく あぶら あげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんにく しょうが 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 とうがん ほししいたけ				780 604

※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。  
 ※『切り干し大根炒め』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

【材料】(3人分)	【作り方】
さつまいも 200g じゃがいも 200g サラダ油 大さじ1 黒いりごま 大さじ1 三温糖 大さじ3 本みりん 大さじ2 しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1	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。 ②①を耐熱ボウルに入れて、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。 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。 ④焼いた後、キッチンペーパーにとって、油を切る。 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。 ⑥半量になったら、④を戻してからめる。 ⑦タレがからんだら、黒いりごまをふってできあがり。

## 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>