



令和8年 7 月 給食予定献立表 (9回)



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付		曜日	牛乳	献立名	アレルギー				お も な 材 料				その他	小学校 (3,4年) 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
日	付				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)					
1		水		お弁当の日													
2	木		ごはん									ごはん					
			たらなんばんづけ			*			すけそうだら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ 酢 酒 塩	552 22.4 13.4 2.1	701 27.1 15.0 2.5			
			ほうれんそうのいそかあえ						のり	ほうれんそう にんじん		しょうゆ					
			さつまじる					とりにく 油あげ はままつみそ	たまねぎ にんじん はだいこん	さつまいも	かつおだし						
3	金		こくとういりパン	*		*					パン くらざとう						
			にこみハンバーグ					とりにく・ぶたにく・だいすたんぱく(ハンバーグ)	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが(ハンバーグ)	さとう・でんぷん(ハンバーグ) さとう	トマトチャップ しょうゆ 赤いワサビソース	639 24.2 24.2 3.1	765 29.0 28.7 4.0				
			とうにゅうスープ					とうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	やさしいブイヨン 塩						
			てづくりりんごゼリー					かんてん	りんごジュース りんご もも みかん	さとう							
6	月		ごはん								ごはん						
			ちらしずし			*			油あげ きんしたまご	にんじん れんこん えだまめ	ごま さとう あわせず	みりん しょうゆ 酒	604 20.2 16.4 2.7	760 24.3 18.7 3.2			
			たなばたそうめんじる			*	*		ぶたにく らんぱく(そうめん)	たけのこ にんじん とうがん オクラ	こむぎこ・でんぷん(そうめん)	かつおだし 塩 しょうゆ みりん					
			ほしのミックスゼリー	*				にゅうせいひん・かんてん(あんにとんどうふ)	バナナ にんじん・梨・ごんにゃく(あんにとんどうふ) いちごかじゅう	さとう・油(あんにとんどうふ)							
7		火		小学校：3時間下校(※該当児童のみお弁当の日) 中学校：お弁当の日													
8		水		お弁当の日													
9	木		ごはん									ごはん					
			さかなのレモンふうみあげ						シイラ	レモンかじゅう	油 さとう でんぷん	しょうゆ	551 23.5 14.4 2.4	754 28.2 16.2 3.1			
			たくあんのパリパリあえ						かつおぶし	キャベツ きゅうり たくあん		しょうゆ 塩					
			さわにわん						ごぼう たけのこ だいこん にんじん みつば		かつおだし 塩 みりん しょうゆ						
10	金		パン	*		*					パン						
			くるまふのミートソースグラタン	*		*			くるまふ ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト・ピーマン	さとう	やさしいブイヨン 塩 こしょう トマトチャップ 赤いワサビソース	629 29.8 23.3 2.3	766 35.8 27.6 3.0			
			はなやさいとツナのサラダ						まぐろみずじ(ツナ)	ブロッコリー コーン カリフラワー	油 さとう	塩 こしょう しょうゆ 酢					
			くずまんじゅう						あん かんてん		さとう でんぷん くずこ	7/10(金)附属学校 中部地区					

7/10(金)附属学校 中部地区
給食リレープロジェクト
～金沢大学附属学校～

1学期の給食より～給食リレープロジェクトを実施しています！

5月 新潟大学附属学校のメニュー

新潟県の郷土料理から、『きりざい』が登場しました。きざんだ野菜や漬け物と、納豆を混ぜていただきました。野沢菜がシャキシャキとおいしく、納豆とよく合い食べやすかったです。



6月 富山大学附属学校のメニュー

富山県の郷土料理『こぶじめ』をアレンジした『こぶじめ鶏のから揚げ』が登場しました。給食室で昆布、塩、しょうがで鶏肉に下味をつけて800個のから揚げを作りました。



7月には金沢大学の『車麩(くるまふ)』を使ったメニューが登場します。献立リレーは1月まで実施します。中部地区の附属学校のメニューをこれからも楽しく味わいましょう！

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3,4年) 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他
13	月		ごはん							ごはん		626 25.5 21.6 2.2	781 30.7 24.8 2.7	
			ゴーヤチャンプルー	*				ぶたにく　とうふ たまご	にがうり　にんじん にら　しいたけ	油　ごま油	塩　こしょう 酒　しょうゆ オリーブオイル			
			とうもろこしスープ					ハム	たまねぎ　パセリ コーンペースト　コーン	でんぷん	やさしいブイヨン 塩　こしょう しょうゆ			
			とけないアイスデザート	*	*			にゅうせいひん たまご　ゼラチン		さとう　でんぷん				
14	火		ごはん						ごはん		572 18.3 19.4 2.1	726 22.3 23.1 2.7		
			なすチキンカレー			*		とりにく	なす　たまねぎ にんじん しょうが　にんにく りんごソース　トマト	オリーブオイル　油 こむぎこ・油・さとう (ソフトカレー)			やさしいブイヨン 塩　赤ワイン カレー・こ・ホーレン ス・根(ソフトカレー) カレー　オリーブオイル	
			コールスローサラダ						キャベツ　にんじん コーン	油・さとう(ドレッシング)			塩	
			パインコンポート						パイナップル	さとう				
15	水		お弁当の日											
16	木		ごはん							ごはん		576 23.0 20.0 2.1	726 27.8 22.4 2.7	
			パッパパオ					ぶたにく	たまねぎ　ピーマン あかパプリカ　パセリ にんにく　しょうが	ごま油	酒　こしょう 塩　しょうゆ オリーブオイル			
			とうふのスープ					とうふ	にんじん　たけのこ こまつな	ごま油　マロニー	やさしいブイヨン 塩　酒　しょうゆ			
			メロン						アンデスメロン					
17	金		せわりパン	*	*					パン		615 24.5 17.5 3.2	739 28.9 20.2 4.0	
			ふじのみやきそば			*		ぶたにく かつおぶし	もやし　キャベツ ピーマン　しょうが	ちゅうかめん　油	塩　こしょう 酒　やきそばソース			
			いわしのつみれじる					いわし・すけそうたら ・だいずたんぱく (いわしボール)	にんじん　だいこん ねぎ	でんぷん・さとう (いわしボール)	かつおだし　塩 酒　しょうゆ			
			ふじさんゼリー							さとう				
											栄養基準量	650kcal	830kcal	

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に＊印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記がない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。
※ 都合により、献立を変更する場合があります。

作ってみよう！給食メニュー ～こぶじめどりのから揚げ～

6月に登場した富山大学附属学校のメニューがとても好評でした！ぜひ御家庭でも給食の味を楽しんでみてください。

【材料】

鶏むね肉 300g
(食べやすい大きさに切る)
だし昆布 3g程度
(4cm角を3枚ほど)
酒 大さじ1
しょうが 5g(みじん切り、
チューブのものでもOK)
塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルやポリ袋に、だし昆布と酒を入れ、昆布を少ししんなりさせます。
- ② ①に鶏むね肉、しょうが、塩を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ 30分ほど置き、下味をつけます。
- ④ だし昆布を取り除き、かたくり粉で衣づけをします。

給食のいつものから揚げは、にんにくやしょうゆで下味を付けています。今回初めて塩味のから揚げを作りましたが、カラッと揚がってとても美味しかったです。ぜひ御家庭でも作ってみてください。

