

令和7年 6月リクエスト献立

児童生徒のみなさんが
考えた献立を紹介します。



【献立】 提案校： 焼津南小学校

ロールパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ コーンポタージュ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	598	kcal
たんぱく質	24.3	g

提案者（焼津南小学校児童）からのメッセージ

低学年から高学年までが好きそうなメニュー
にしてみました。残さず食べてください。

【献立】 提案校： 港中学校

飯缶ごはん 牛乳 カレー メンチカツ きゅうりとコーンの酢の物



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	637	kcal
たんぱく質	21.4	g

提案者（港中学校生徒）からのメッセージ

カレーに合うおかずを入れることで、メイン
のカレーがよりおいしく食べられる工夫をしま
した。夏バテの対策にミネラルが豊富である豚
肉を使ったカツを主菜にしました。



今月紹介する料理は

きゅうりとコーンの酢の物

です



小学校3, 4年生4人分

【作り方】

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材 料	分 量
冷凍ホールコーン	25 g
きゅうり	120 g
乾燥かつわかめ	2 g
しょうゆ	8 g
さとう	4.8 g
塩	0.6 g
酢	8 g
おろししょうが	0.8 g

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② 冷凍ホールコーンときゅうりと乾燥わかめを
ゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ 調味料とおろししょうがを合わせて、たれを作り
②とあえる。

※給食では、食中毒防止の手立てとして提供す
る野菜は全て加熱処理をしています。
ご家庭では、塩もみのみでも大丈夫です。

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。