

令和8年 8・9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： 和田小学校

ごはん おかかふりかけ 牛乳 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ（マヨネーズ） みそ汁



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	21.9	g

提案者（和田小学校児童）からのメッセージ

かぼちゃコロッケが久しぶりなので、かぼちゃコロッケにしました。あとは、おいしいみそ汁を家庭科で作ったので、みそ汁にしました。



【献立】 提案校： 黒石小学校

ごはん 牛乳 黒はんぺんのゆかり揚げ きゅうりのひたひた ほうれん草とうずら卵のスープ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	572	kcal
たんぱく質	22.2	g

提案者（黒石小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんの食べものの「かつお節」はきゅうりのひたひたに使い、「黒はんぺん」はゆかり揚げにしました。よくかんで、味わって食べてください。

【献立】 提案校： 小川中学校

マーガリンパン 牛乳 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ ミネストローネ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	608	kcal
たんぱく質	25.5	g

提案者（小川中学校生徒）からのメッセージ

できるだけパンにあう献立を考えてみました。おいしく食べてくれたらうれしいです。



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
黒はんぺん	4 枚
小麦粉	20 g
片栗粉	4 g
ゆかり粉	1.6 g
水	適宜
油	適宜

- ① 小麦粉と片栗粉とゆかり粉を混ぜる。
- ② ①に水を加えて混ぜ、衣を作る。
- ③ 黒はんぺんに衣をつけて、油で揚げる。

※ゆかり粉を粉茶や青のり、ごま、カレー粉などに代えてもおいしいです。（分量は調整してください。）

※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。