



令和7年

6月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡	
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	麦ご飯	MILK	五目スープ ユーリンチー お豆のサラダ	なると 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜 ねぎ・きやべつ きゅうり・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 777	脂質 24.7		
3	火	麦ご飯	MILK	《むし歯予防献立》 豆乳みそ汁 きびなごの南蛮漬け ごま和え	油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ きびなご(魚)	人参・小松菜	玉ねぎ もやし きやべつ	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油 ごま	エネルギー 763	脂質 20.2	食塩相当量 2.3	
4	水	コッペパン	MILK	レタスのスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ・大根 レタス・白しめじ にんにく・きやべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 716	脂質 25.7	食塩相当量 4.0	
5	木	麦ご飯	MILK	辛味豆腐汁 ちくわのかば焼き 塩昆布和え	鶏肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳 塩昆布	人参 にら	玉ねぎ・もやし 白菜 きやべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 742	脂質 20.3	ちくわ 2個	
6	金	丸パン	MILK	キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース もやしとコーンの和え物	ベーコン ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ・大根 もやし きゅうり・コーン	丸パン 砂糖 でん粉	油・ごま油	エネルギー 799	脂質 28.0	食塩相当量 3.8	
9	月	麦ご飯	MILK	春雨スープ チンジャオロース 梅ドレサラダ	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ・白菜 にんにく・たけのこ 黄ピーマン・きやべつ きゅうり・梅	麦ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油	エネルギー 689	脂質 16.2		
10	火	麦ご飯	MILK	《魚をおいしく食べよう献立》 心のみそ汁 カレイのカレー揚げ つぼ漬け和え	みそ カレイ(魚)	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きやべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 麺	油	エネルギー 704	脂質 16.3	食塩相当量 2.4	
11	水	コッペパン	MILK	《がんばれ献立》 せん切り野菜のスープ ソースチキン勝つ 米粉マカロニのハートサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参・水菜	生姜・玉ねぎ もやし・きやべつ きゅうり・コーン	コッペパン でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖 米粉マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 802	脂質 24.9	食塩相当量 3.9	
12	木	麦ご飯	MILK	《西条小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・焼き肉 こんにゃくサラダ 豆乳チョコクレープ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きやべつ・きゅうり にんにく・生姜	麦ご飯 マカロニ・砂糖 こんにゃく クレープ	油	エネルギー 758	脂質 20.4	豆乳チョコクレープ 業者配達	
13	金	コッペパン	MILK	野菜スープ ツナときのこのペンネ ふっこ青大豆のサラダ	鶏肉 ツナ 豆乳クリーム 青大豆	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ・大根 白菜・にんにく しめじ・きやべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 マカロニ	油	エネルギー 718	脂質 23.2	食塩相当量 3.1	
16	月	麦ご飯	MILK	たけのこ汁(さば入り) 肉丼の具 ゆかり和え	さば(魚) 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ・ねぎ ごぼう きゅうり・きやべつ	麦ご飯 しらたき 砂糖	油	エネルギー 680	脂質 14.7	食塩相当量 2.9	
17	火	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 豆腐のみぞ汁 豚肉の揚げ煮 磯香和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参・小松菜	えのきたけ・生姜 白菜・玉ねぎ きやべつ・もやし	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 766	脂質 21.6	長野県	
18	水	コッペパン	MILK	もずくスープ ロングウィンナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ ウィンナー	牛乳 もずく	人参・トマト	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 きゅうり・コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 762	脂質 32.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1本	
19	木	麦ご飯	MILK	ジビエキーマカレー フライビーンズ 糸寒天サラダ	鹿肉 青大豆	牛乳 青のり 寒天	人参・トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ きやべつ・きゅうり すりおろしりんご	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 831	脂質 23.6		
20	金	コッペパン	MILK	鶏ごぼうスープ ミートボールのチリソース 枝豆サラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ にんにく・生姜・枝豆 きやべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 781	脂質 30.2	食塩相当量 4.3	
24	火	減量麦ご飯	MILK	山菜うどん あじのみぞだれがけ ごま酢きゅうり	鶏肉・油揚げ なると あじ(魚) みそ	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・えのきたけ 山菜・生姜・きゅうり	麦ご飯 うどん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 691	脂質 15.9		
25	水	コッペパン	MILK	卵スープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 枝豆・きやべつ にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 710	脂質 23.5		
26	木	麦ご飯	MILK	吉野汁 メルルーサのレモン和え こんにゃくの炒め物	鶏肉 豆腐 メルルーサ(魚) さつま揚げ	牛乳	人参・小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ レモン果汁・ごぼう	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	エネルギー 746	脂質 17.2		
27	金	コッペパン	MILK	ソルガム入りミネストローネ じゃが芋のチーズ煮 茎わかめのサラダ	豚肉 ワインナー	牛乳 チーズ 茎わかめ	人参・トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きやべつ・きゅうり	コッペパン ソルガム マカロニ・砂糖 じゃが芋	オリーブ油 油	エネルギー 745	脂質 26.1		
30	月	麦ご飯	MILK	ハヤシライス コールスローサラダ メロン	豚肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きやべつ・きゅうり レッドキャベツ・メロン	麦ご飯 ドレッシング	油 ドレッシング	エネルギー 752	脂質 16.8		



Instagram

名前:[公式]長野市の学校給食
ユーザーID:naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法
・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 6月 食育月間です!

今月の目標

清潔な食事をしよう

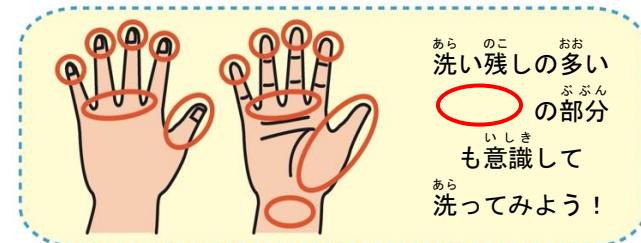
いよいよ梅雨の季節になります。この時期は、温度と湿度が上がるため食中毒が起こりやすくなります。また、食欲も落ちやすい時期なので、のどがかわいたときだけでなく、こまめに水分補給をして、バランスの良い食事で体力を維持していきましょう。

手洗いはこんなに大事！！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな「手洗い」は病気予防の第一歩です。



せっけんを使って
ていねいに洗い、清潔
なハンカチやタオルで
水分をふきます。



食育月間がスタート～できることからトライ！～

6月は食育月間です。「食育」は、特別なことではありません。何気なく行っている日々の声掛けも十分な「食育」です。おはしの持ち方やよくかんで食べること、食事の前の手洗いや、給食の話題に触れるなど、ご家庭でできるところはたくさんありますね！

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課
と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけるといいですね。

かむ習慣をつけるには？

◎一口30回を意識!
よくかんで食べる

◎食べ物を水分で
流し込まない

◎かみ応えのある食べ物を
取り入れる



◎歯と口の健康を保つには？

◎食事やおやつは

決まった時間に

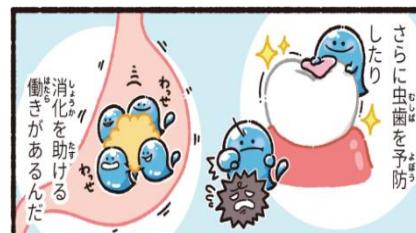
食べる

◎食べた後はしっかり
歯をみがく

◎カルシウムを意識してとる



えき だ液(つば)の働き



給食の献立から～ごま和え～

《材料 4人分》

小松菜 30 g

もやし 60 g

にんじん 12 g

きやべつ 100 g

☆砂糖 小さじ1

☆しょうゆ 大さじ1

白すりごま 大さじ2と1/3

白いりごま 小さじ1

《作り方》

① 小松菜は2cm幅に、にんじんは細切りに、きやべつは6mm幅に切る。

② ①の野菜ともやしを火が通るまで茹で、ザルで水を切る。

③ ☆の調味料を混ぜ合わせる。

④ ②を③の調味料とごまでよく和える。

「ごま」はカルシウム
たっぷり！

※ 電子レンジで加熱して作ることもできます。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。

※ ごまの量は、お好みで増減してください。



※ 電子レンジで加熱して作ることもできます。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。

※ ごまの量は、お好みで増減してください。

※ 電子レンジで加熱して作ることもできます。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作って