



令和7年 7月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

献立名				食品の種類と働き						栄養価		連 絡
日 曜	主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1	火		○ 五目スープ 卵入りビビンバの具 小玉スイカ	鶏肉 なると 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 大根・たけのこ にんにく・もやし 小玉ずいか	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 712	脂質 16.7	スプーン
										たんばく質 32.3	食塩相当量 2.2	
2	水		○ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ セロリー・玉ねぎ 大根・もやし コーン きゅうり	丸パン ソルガムマカロニ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 721	脂質 23.1	
										たんばく質 30.3	食塩相当量 3.6	
3	木		○ 中華コーンスープ チャブチェ キムチ和え	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 赤ピーマン ちんげん菜	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ・大根 コーン・きゅうり 長ねぎ・にんにく もやし・たけのこ	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	エネルギー 682	脂質 14.9	
										たんばく質 26.6	食塩相当量 2.3	
4	金		○ 【七夕献立】 こんにゃくそうめん汁 短冊いかりのレモン揚げ 星マカロニサラダ・七夕ゼリー	なると いか	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ レモン果汁 きゅうり	麦ごはん・砂糖 こんにゃくそうめん でん粉 ソルガムマカロニ 七夕ゼリー(ソーダ)	米油	エネルギー 725	脂質 17.4	七夕ゼリー (業者配送)
										たんばく質 26.6	食塩相当量 2.5	
7	月		○ ぶるぶる寒天スープ 肉団子のケチャップ和え こんにゃくサラダ	鶏肉 ミートボール みそ	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 でん粉 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 714	脂質 24.9	
										たんばく質 29.6	食塩相当量 3.8	
8	火		○ みそコーンスープ きのこ入り肉しゅうまい 米粉麺の冷やし中華サラダ	豚肉 みそ きのこ入り肉 しゅうまい	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・もやし 干しいたけ コーン・白菜 長ねぎ・きゅうり	麦ごはん でん粉 米粉中華麺 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 701	脂質 17.3	きのこ入り肉しゅうまい 2こ
										たんばく質 24.4	食塩相当量 2.2	
9	水		○ チンゲン菜のスープ ポテトカットマトグラタン レモンマリネ	鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・大根 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	黒砂糖パン ポテトカットマト グラタン 砂糖	米油	エネルギー 764	脂質 26.0	
										たんばく質 24.9	食塩相当量 3.0	
10	木		○ 【地域食材の日献立】 夏野菜とジビエのカレー フライビーンズ 福神漬け和え	豚肉 鶏肉 青大豆	牛乳 青のり	トマト かぼちゃ 人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・キャベツ りんごビュール ズッキーニ・なす きゅうり・福神漬け	麦ごはん 米粉 上白糖	米油	エネルギー 739	脂質 20.3	スプーン
										たんばく質 26.8	食塩相当量 2.5	
11	金		○ 【かみかみ献立】 にら豚汁 いわしのカリカリ揚げ 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ いわし(魚)	牛乳 茎わかめ	人参 にら	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく じゃがいも	米油	エネルギー 719	脂質 21.8	いわしのカリカリ揚げ 2こ
										たんばく質 26.6	食塩相当量 1.8	
14	月		○ ジュリエンスープ なすのミートソースペンネ 夏のフルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマトビュール	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・大根 にんにく・なす みかん バインシロップ漬け	コッパン マカロニ ナタデココ サイダーゼリー	米油	エネルギー 713	脂質 16.8	スプーン
										たんばく質 29.1	食塩相当量 3.3	
15	火		○ 【古里小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 えびフライ 梅ドレサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ えびフライ	わかめ はんの素 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ もやし・きゅうり 大根・梅	麦ごはん しらたき 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 783	脂質 23.8	・わかめごはんの素 ・豆乳プリンタルト (業者配送)
										たんばく質 24.4	食塩相当量 3.7	
16	水		○ あっさりかぼちゃポタージュ 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ パセリ 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖	オリーブ油 米油	エネルギー 750	脂質 23.4	スプーン
										たんばく質 37.8	食塩相当量 3.3	
17	木		○ 【土用の丑の日献立】 夏野菜のみそ汁 牛肉と豚肉の炒め物 たたききゅうり	油揚げ みそ 豚肉 牛肉	牛乳	かぼちゃ モロッコいんげん 人参	玉ねぎ・しめじ 丸なす・ごぼう 長ねぎ・きゅうり	麦ごはん しらたき 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 673	脂質 16.3	毎月19日は 食育の日
										たんばく質 27.7	食塩相当量 2.5	
18	金		○ 【食べて学ぼう！世界の食文化！ブラジル】 フェイジョアード バステウ(揚げぎょうざ) カラフルサラダ	豚肉 ウィンナー 大豆・いんげん豆 カルメンソールのよに豆 バステウ(揚げぎょうざ)	牛乳	人参 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 778	脂質 22.4	バステウ(揚げぎょうざ) 2こ
										たんばく質 28.2	食塩相当量 2.0	
22	火		○ トマト肉じゃが シルバーの西京焼き 海藻サラダ	豚肉 シルバー(魚)	牛乳 海藻	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	米油	エネルギー 701	脂質 16.7	
										たんばく質 33.1	食塩相当量 2.0	
23	水		○ ミートボールスープ ジャーマンポテト 糸寒天サラダ	ミートボール ベーコン	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 659	脂質 19.6	
										たんばく質 27.9	食塩相当量 3.5	
24	木		○ 押し麦入り野菜スープ ポロニアソーセージフライ ごまドレッシングサラダ	ベーコン ポロニアソー セージ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 大根	麦ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 768	脂質 22.9	
										たんばく質 26.7	食塩相当量 3.1	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送

チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。



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。

7月 食育だより

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけた後は早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

Let's Cooking! 夏休み中にお家で料理をしてみませんか?

クックパッド 「長野県公式キッチン」

左の二次元コードを読み取り、「レシピを全て見る」をクリック。検索窓に「給食」と入力すると、3色そぼろ丼・キムタクごはんなどのレシピが見られます。

YouTube 「おいらのキッチン」

がっこうきょうしゅく えいようきょうしゅく せんせいがたが紹介するレシピ動画。ポイントが分かりやすいですよ。

特定非営利活動法人チーム学校給食・食育



食べて学ぼう! 世界の食文化! ブラジル

給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今年は、日本とブラジルの間で正式な国交が結ばれてから130周年という節目の年であるため、今回は「ブラジル」の「フェイジョアーダ」を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

フェイジョアーダという名前は、「フェイジャオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆の栄養がたっぷり、ブラジルでは疲労回復、スタミナ補充の料理とされています。地域によって違いはありますが、疲れが出てくる週の半ばの水曜日や週末の土曜日に食べる習慣があるようです。本場は、「黒いんげん豆」を煮込んで作りますが、給食では食べやすいようにアレンジして提供します。

ブラジルってどんな国?

・正式名 : ブラジル連邦共和国

・首都 : ブラジリア

・面積 : 約851.2万平方キロメートル

・人口 : 2億1642万人 (参考 外務省HP)

ブラジルは、肉牛の数が世界の中でもとても多く、ブラジル人の食卓に牛肉はなくてはならない存在です。お肉屋さんには、さまざまな部位の肉が売られていて、肉の種類を細かく選んで買い物をします。

給食メニューの紹介 ~フェイジョアーダ~

材料 (4人分)	作り方
・サラダ油	小さじ1/2
・にんにく	1かけ
・豚もも肉(角切り)	80g
・玉ねぎ	160g
・人参	40g
・じゃがいも	80g
・ウインナー	30g
・ミックスビーンズ	40g
・ガルバンゾ(ひよこ豆)	30g
・チキンブイヨン(液体)	30g
・デミグラスソース	50g
・ケチャップ	50g
・砂糖	小さじ1/3
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・ローレルパウダー	お好みの量

①にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもは1.5センチの角切り、人参は1センチの角切り、ウインナーは厚さ1センチの小口切りにする。

②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火をつける。にんにくの香りがたってきたら、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら玉ねぎと人参を入れて炒める。具が浸るくらいの量の水を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、じゃがいもを入れて煮る。

③じゃがいもがやわらかくなったら、ウインナー、ミックスビーンズ、ガルバンゾ、★の調味料を入れて5分くらい煮る。

④ローレルパウダーを入れて、よく混ぜる。

★*給食では、ミックスビーンズとガルバンゾは、ドライパック(煮た豆)を使用しました。使用する豆の固さによって煮込み時間を増やしてください。

★*チキンブイヨン(液体)は、コンソメなどで代用できます。代用する場合は、味を見ながら入れる量を減減してください。