



令和8年 6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

日 曜	献立名			食品の種類と動き						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 月	コッパン	○	ジュリエンスープ じゃがいものカレー炒め わかめサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・セロリー えのきだけ 大根・コーン もやし きゅうり	コッパン じゃがいも	米油	エネルギー 661 たんぱく質 28.1 脂質 20.4 食塩相当量 3.8		
2 火	麦ごはん	○	【むし歯予防献立】 厚揚げのそぼろ汁 さわらの紀州焼き 茎わかめのきんぴら	鶏肉・みそ 厚揚げ さわら(魚) さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	生姜・玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう 大根	麦ごはん こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 731 たんぱく質 36.2 脂質 20.9 食塩相当量 2.2		
3 水	コッパン	○	にんじんポタージュ 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ・にんにく コーン きゅうり レモン果汁 キャベツ	コッパン 砂糖	バター オリーブ油 米油	エネルギー 770 たんぱく質 38.7 脂質 26.6 食塩相当量 3.4	スプーン	
4 木	麦ごはん	○	【柳原小学校6-2家庭科学習献立】 なめこ汁 焼肉 青大豆サラダ	みそ 豚肉 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ 白菜・長ねぎ にんにく・なめこ 生姜・大根 きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 677 たんぱく質 32.8 脂質 16.3 食塩相当量 2.4	◆献立のテーマ◆ 地域食材の日	
5 金	麦ごはん	○	【柳原小学校6-1家庭科学習献立】 ウインナースープ いかのねぎ塩焼き たたききゅうり	ウインナー いか	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ しめじ 生姜 長ねぎ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 663 たんぱく質 31.8 脂質 16.6 食塩相当量 2.8	◆献立のテーマ◆ みんなを元気に!	
8 月	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ ポークチャップ シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 大根 にんにく しめじ キャベツ	コッパン 砂糖 大麦 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 691 たんぱく質 33.5 脂質 19.6 食塩相当量 3.7		
9 火	麦ごはん	○	五目スープ 肉団子の甘酢あん ひじきサラダ	鶏肉 なると ミートボール	牛乳 ひじき	人参 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 大根・たけのこ キャベツ コーン	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 716 たんぱく質 25.4 脂質 21.5 食塩相当量 2.8		
10 水	コッパン	○	【SDGs献立】 信州を味わうスープ 大豆ミート入りチリコンカン さくらんぼ	ウインナー 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 ちんげん菜	大根・にんにく ホワイトしめじ キャベツ 玉ねぎ さくらんぼ	コッパン 米粉	米油	エネルギー 721 たんぱく質 34.9 脂質 22.6 食塩相当量 3.6	スプーン さくらんぼ 2個	
11 木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 かつおのソースカツ ごまドレッシングサラダ	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 786 たんぱく質 33.7 脂質 22.9 食塩相当量 2.6		
12 金	わかめごはん	○	【朝陽小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ・こんにやくサラダ さつまいもと栗のタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ はんの素 牛乳	人参 にら	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ 白菜キムチ 生姜 きゅうり	麦ごはん・でん粉 しらたき サラダこんにやく さつまいもと栗のタルト	米油	エネルギー 791 たんぱく質 31.2 脂質 24.1 食塩相当量 3.2	わかめごはんの素 さつまいもと栗のタルト (業者配送)	
15 月	丸パン	○	大根とコーンのスープ ハンバーグオニオンソース レモンマリネ	かまぼこ ハンバーグ	牛乳	人参	大根・えのきだけ コーン・長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ きゅうり レモン果汁	丸パン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 692 たんぱく質 29.4 脂質 22.0 食塩相当量 4.1		
16 火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 さつまい きびなごのいそべ揚げ なめたけ和え	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご (魚) 青のり 糸寒天	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん こんにやく さつまいも 米粉	米油	エネルギー 712 たんぱく質 29.8 脂質 17.8 食塩相当量 2.1		
17 水	コッパン	○	ミネストローネ 鹿肉コロッケ アスパラサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト アスパラガス	にんにく セロリー・玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	コッパン 砂糖 ソルガムマカロニ 鹿肉コロッケ	米油	エネルギー 740 たんぱく質 27.6 脂質 22.5 食塩相当量 3.7		
18 木	麦ごはん	○	【長野県の郷土食献立】 すいとん汁 ささみのりんごみそソース 野沢菜漬け和え	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・長ねぎ えのきだけ・大根 にんにく りんごピューレ キャベツ・きゅうり	麦ごはん すいとん 米粉 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 716 たんぱく質 33.4 脂質 16.3 食塩相当量 2.5	長野県	
19 金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 きのこ入り肉しゅうまい キムチ和え	豆腐 ツナ きのこ入り 肉しゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ ただけのこ 干しいたけ 長ねぎ・大根 きゅうり	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 741 たんぱく質 28.3 脂質 21.2 食塩相当量 2.7	きのこ入り肉しゅうまい 2個	
22 月	コッパン	○	豆乳クリームスープ たまごのカラフル炒め しそドレッシング	ベーコン みそ 豆乳 ウインナー 卵	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	コッパン 米粉	米油	エネルギー 705 たんぱく質 31.9 脂質 22.8 食塩相当量 3.7	毎月19日は 食育の日	
23 火	麦ごはん	○	どさんこ汁 きんぴら包み焼き 磯香和え	豚肉 みそ きんぴら包み 焼き	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 705 たんぱく質 29.6 脂質 16.6 食塩相当量 2.9		
24 水	ナン	○	【大豆島小学校 お楽しみ献立】 カレー えびフライ 梅ドレサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ・もやし りんごピューレ きゅうり・大根 梅	ナン じゃがいも 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 845 たんぱく質 29.5 脂質 32.0 食塩相当量 4.3	スプーン ナン・豆乳プリンタルト (業者配送)	
25 木	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 いなだのねぎみそがけ 春雨サラダ	鶏肉 いなだ(魚) みそ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖・でん粉 春雨	米油	エネルギー 782 たんぱく質 33.8 脂質 23.0 食塩相当量 2.3	「オリジナル カルシウムおみそ汁」 長野市食育通信1月号で、小学6 年生が考えて応募してくれたメ ニューです！カルシウムと、カル シウムの吸収を助けるビタミンD がたくさんとれるみそ汁です。	
26 金	麦ごはん	○	【オリジナルカルシウムおみそ汁献立】 きのこ盛りだくさんのおみそ汁(さば入り) 豚肉とさつまいもの揚げ煮 ゆかり和え	さば水煮 (魚) 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 赤しそ粉	人参	玉ねぎ・しめじ えのきだけ 干しいたけ ただけのこ キャベツ・大根	麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 752 たんぱく質 29.4 脂質 20.0 食塩相当量 2.5		
29 月	食パン	○	【食べて学ぼう！世界の食文化！×キシコ】 ガルパンゴとコーンのスープ タコスの具 カラフルサラダ	鶏肉 ガルパンゴ (ひよこ豆) 豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・大根 コーン・キャベツ レッドキャベツ きゅうり	食パン 砂糖 米粉	米油	エネルギー 736 たんぱく質 39.7 脂質 20.9 食塩相当量 3.7	スプーン 	
30 火	麦ごはん	○	山菜の米粉うどん汁 ちくわのかば焼き たくあん和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ・だいこん漬 山菜(わらび・みずな・うど ・たけのこ・えのきだけ・なめ こ)・白菜・長ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	麦ごはん 米粉めん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 718 たんぱく質 24.0 脂質 18.5 食塩相当量 3.0	ちくわのかば焼き 2個	



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

6月 食育だより

今月の給食目標 歯や骨を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療して、健康な歯を保てるように、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



食べて学ぼう！世界の食文化！



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。今回はメキシコの「タコスの具」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

タコスは、メキシコを代表する料理の一つで、とうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地「トルティーヤ」に、肉や野菜などさまざまな具やソースを包んで食べる料理です。給食では、肉や玉ねぎを炒め、トマトケチャップやチリパウダーで味付けをした「タコスの具」を作ります。チリパウダーに入っているトウガラシは、メキシコ料理にかかせません。爪くらい小さなものから、手のひらくらい大きなものまであります。色は赤、黄、緑などさまざまです。辛いものだけでなく、甘みが強いものもあり、料理によって使い分けます。



- ◆首都:メキシコシティ
- ◆面積:約196万平方km (日本の約5倍の広さ)
- ◆人口:約1億2,601万人

メキシコは、オルメカ、マヤ、アステカといった文明が栄えた地で、当時の伝える遺跡がたくさん残っています。

また、ストリートサッカーが盛んで、未来のスターを夢見ている子がたくさんいます。今年のサッカーワールドカップは、6月11日から7月19日に、メキシコ・アメリカ・カナダの3カ国で開催され、48チームが出場します。



給食メニューの紹介 ~タコスの具~

材料 (4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・にんにく 1/2かけ (4g)
- ・玉ねぎ 200g
- ・豚ひき肉 200g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/3
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/3
- ・中濃ソース 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/2 (1g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・米粉 小さじ1と1/3

(※小麦粉でもOK)

作り方

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②炒め油をひいて、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎをじっくり炒め、豚ひき肉を炒める。
 - ③肉の色が変わったら、赤ワイン、三温糖、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、チリパウダーを加えて煮込む。
 - ④塩、こしょうで味をととのえ、米粉をふるい入れて混ぜ、加熱して仕上げる。
- *給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。
*チリパウダーは、メーカーによって風味や辛さが違います。お好みで量を加減してください。

給食では、トルティーヤではなく、食パンにはさんで食べます。ごはんと一緒に食べてもおいしいですよ！

