



令和8年

7月献立表



(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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 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	水			ABCスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 水菜	玉ねぎ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッパパン マカロニ じゃが芋	油	エネルギー 654 たんぱく質 27.6	脂質 18.9 食塩相当量 3.5	
2	木			《七夕献立》 七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ 糸寒天サラダ・七夕ゼリー	なると 笹かまぼこ	牛乳 寒天 青のり	人参 小松菜 水菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・コーン きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく 小麦粉・砂糖 ゼリー	油	エネルギー 681 たんぱく質 22.7	脂質 13.8 食塩相当量 2.2	笹かまぼこ 2個 七夕ゼリー 業者配送
3	金			凍り豆腐のスープ ソースほっけフライ わかめのサラダ はちみつ	鶏肉 凍り豆腐 ほっけ(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 もやし・きゅうり 生姜	コッパパン 小麦粉・砂糖 パン粉 はちみつ	油 ごま油	エネルギー 791 たんぱく質 35.5	脂質 25.1 食塩相当量 3.8	 はちみつ
6	月			《地域食材の日献立》 レタスと卵のスープ カラフルピーマンと春雨の炒め物 大豆のサラダ	鶏肉 豚肉 卵・みそ 大豆	牛乳	人参 赤ピーマン	玉ねぎ・白しめじ レタス・もやし・たけのこ にんにく・黄ピーマン きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー 705 たんぱく質 29.6	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	
7	火			ごま豆乳汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物	油揚げ・みそ さつま揚げ 豚肉・豆乳 シルバー(魚)	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ・白菜 切干大根	麦ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま	エネルギー 779 たんぱく質 34.2	脂質 21.4 食塩相当量 2.2	
8	水			キーマカレー スパゲッティサラダ すいか	豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・コーン すいか	コッパパン スパゲティ 砂糖	油	エネルギー 805 たんぱく質 31.5	脂質 26.9 食塩相当量 3.2	
9	木			もずくスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 もやしとオクラの和え物	かまぼこ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 もずく	人参 オクラ	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 もやし・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 710 たんぱく質 28.3	脂質 18.9 食塩相当量 2.6	
10	金			押し麦の豆乳スープ ハーブチキントマトソース くずきりサラダ	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ きゅうり きゃべつ	コッパパン 大麦 砂糖 くずきり	油 オリーブ油 ごま油 ごま	エネルギー 707 たんぱく質 34.0	脂質 21.8 食塩相当量 3.4	
13	月			辛味豆腐汁 モロッコいんげん入り肉じゃが つぼ漬け和え	鶏肉 豆腐・みそ 豚肉	牛乳	人参 モロッコいんげん にら	玉ねぎ・もやし 白菜・きゃべつ きゅうり・つぼ漬け	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 698 たんぱく質 30.1	脂質 15.0 食塩相当量 2.7	
14	火			夏野菜カレー フライビーンズ コーンサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 赤パプリカ かぼちゃ トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご・コーン なす・ズッキーニ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 835 たんぱく質 28.2	脂質 24.0 食塩相当量 2.0	
15	水			せん切り野菜のスープ 焼きそば ころころきゅうり	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 水菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ もやし・きゅうり しょうが・きゃべつ	コッパパン 砂糖 でん粉 中華麺	油	エネルギー 692 たんぱく質 31.4	脂質 19.4 食塩相当量 4.5	
16	木			《暑さに負けない「半夏生」献立》 たこボールのみそ汁 シイラ梅マヨネーズソース ごま和え	たこボール シイラ(魚) みそ	牛乳	人参 水菜 小松菜	玉ねぎ えのきたけ・もやし きゃべつ 大根・梅	麦ご飯 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 728 たんぱく質 33.5	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	
17	金			わかめスープ ラタトゥイユ フルーツポンチ	かまぼこ ウインナー	牛乳 わかめ	トマト 赤パプリカ	生姜・玉ねぎ・にんにく 白菜・えのきたけ・なす ズッキーニ 夏みかん缶・パイン缶	コッパパン マカロニ ナタデココ ゼリー	オリーブ油	エネルギー 723 たんぱく質 26.7	脂質 21.9 食塩相当量 3.3	まいつき19にちは しよくいのり
21	火			《信里小学校お楽しみ献立》 かきたまスープ 鶏肉のから揚げ クルトンサラダ・豆乳プリン	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゅうり・きゃべつ コーン 生姜・にんにく	わかめご飯 でん粉 クルトン 豆乳プリン	油 ドレッシング	エネルギー 872 たんぱく質 30.2	脂質 30.9 食塩相当量 3.3	豆乳プリン 業者配送
22	水			鶏ごぼうスープ ホキのパン粉焼き レモン風味サラダ	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 水菜	生姜・ごぼう・玉ねぎ 大根・白菜・きゃべつ きゅうり・レモン にんにく	ココアパン パン粉	オリーブ油 油	エネルギー 781 たんぱく質 36.9	脂質 27.6 食塩相当量 3.3	
23	木			《土用の丑の日献立》 冬瓜のスタミナ汁 肉井の具 梅香和え	なると みそ 豚肉・鶏肉 なると	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・冬瓜 ごぼう・ねぎ きゃべつ・きゅうり もやし・梅	麦ご飯 しらたき 砂糖 じゃが芋	油	エネルギー 687 たんぱく質 29.9	脂質 15.0 食塩相当量 3.2	
24	金			パンプキンポタージュ ハンバーグアップルソース ズッキーニのサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・コーン りんご・にんにく きゃべつ・枝豆 ズッキーニ	丸パン でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 821 たんぱく質 32.2	脂質 27.4 食塩相当量 3.8	



食育だより 7月



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べることや、こまめに水分補給を行うことが大切です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

☆冷たい物のとり過ぎに
注意しましょう



アイスやジュースなどの甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりします。

☆夏の「旬」の食べ物を
取り入れよう



旬の食べ物は、おいしくて、価格も安いだけでなく、ビタミン・ミネラルが豊富です。また、水分が多く含まれているので、ほてった体をおちつかせます。

☆乳製品や小魚などで
カルシウムをとろう



成長期のみなさんは、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。乳アレルギーの人は小魚や豆乳で補いましょう。

☆水分補給を
こまめにしよう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようになります。

☆おやつは食べる時間・
内容・量を考えよう



朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。

☆規則正しい生活を
心がけよう



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさず食べましょう。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲み過ぎないようにしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲み切りましょう。



砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約55g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g



スポーツ飲料 約31g
お茶 0g
コーヒー 約15g



今月の献立から カラフルピーマンと春雨の炒め物

《材料 4人分》

ごま油 大さじ1
にんにく 一片
豚もも肉 120g
もやし 1袋
たけのこ水煮 40g
赤ピーマン 中1個
黄ピーマン 中1個
春雨 20g
砂糖 小さじ2
赤みそ 大さじ1
酒 小さじ1
オイスターソース 小さじ1

《作り方》

- ① 調味料を合わせておく。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ たけのこ水煮は千切にして、下茹でする。
- ④ ピーマンは縦半分にし、繊維にそって細く切る。
- ⑤ 春雨は仕上げ時間に合わせ、茹でておく。
- ⑥ ごま油でにんにくを炒める。
- ⑦ ⑤に豚もも肉、たけのこを入れ炒める。
- ⑧ ⑥に赤・黄ピーマン、もやしの順で入れ炒める。
- ⑨ 材料に火が通ったら、①を入れて仕上げる。



※ 夏が旬の「ピーマン」がおいしく食べられると好評です。赤・黄ピーマンは青より苦味が少なく食べやすいです。苦手な場合は、小さめに切ってよく加熱すると、食べやすくなると思います。ぜひお試しください。

*給食の量は少なめです。ご家庭で調節してください。