令和8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

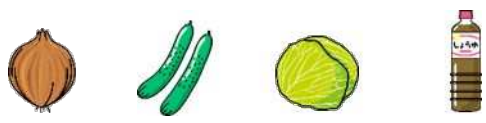
日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず（汁物・主菜・副菜）	食品の種類と働き 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を良くするもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	働く力や体温になるもの 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(グラム)	脂質(グラム) 食塩相当量(グラム)	連絡
1	水	コッペパン	○	あっさりかぼちゃポタージュ ハーブチキントマトソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ パセリ トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	オリーブ油 米油	エネルギー 751 たんぱく質 38.0	脂質 22.9 食塩相当量 3.3	スプーン
2	木	麦ごはん	○	チキンフォースープ プルコギ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	水菜 人参 にら	セロリー・玉ねぎ もやし・にんにく たけのこ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉麺 砂糖 サラダこんにゃく	ごま油 ごま 米油	エネルギー 674 たんぱく質 30.8	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	
3	金	麦ごはん	○	みそコーンスープ 春巻き 米粉麺の冷やし中華サラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・干ししいたけ コーン・白菜 長ねぎ・きゅうり もやし	麦ごはん でん粉 米粉中華麺 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 715 たんぱく質 22.2	脂質 19.9 食塩相当量 2.4	
6	月	麦ごはん	○	【長野県150周年記念献立】 信州産トマトとチンゲン菜のスープ 青大豆コロッケ(長野県150周年ロゴ入り) 糸寒天サラダ	ベーコン 青大豆コロッケ	牛乳 糸寒天	人参 トマト ちんげん菜	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 690 たんぱく質 22.3	脂質 19.6 食塩相当量 1.8	
7	火	麦ごはん	○	トマト肉じゃが アジの香味だれ ゆかり和え	豚肉 アジ(魚)	牛乳	人参 トマト 赤しそ粉	玉ねぎ・にんにく 生姜・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 693 たんぱく質 33.1	脂質 14.8 食塩相当量 2.7	
8	水	コッペパン	○	ジュリエンヌスープ 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 トマトピューレ	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・大根 にんにく・なす みかん パインシロップ漬け	コッペパン マカロニ ナタデココ マスカットゼリー	米油	エネルギー 717 たんぱく質 29.1	脂質 16.8 食塩相当量 3.3	スプーン
9	木	麦ごはん	○	【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	鹿肉 豚肉 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・なす・大根 りんごピューレ ズッキーニ キャベツ・福神漬け	麦ごはん 米粉 砂糖	米油	エネルギー 737 たんぱく質 26.8	脂質 20.3 食塩相当量 2.5	スプーン
10	金	麦ごはん	○	五目スープ 卵入りビビンバの具 小玉スイカ	鶏肉 なると 豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ・にんにく もやし・小玉スイカ	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 723 たんぱく質 33.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	スプーン
13	月	麦ごはん	○	ぷるぷる寒天スープ 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 糸寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ・にんにく もやし・コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 674 たんぱく質 25.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.6	
14	火	麦ごはん	○	【七夕献立】 こんにゃくそうめん汁 短冊いかのレモン揚げ 星マカロニサラダ ・ 七夕ソーダゼリー	なると いか	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・長ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃくそうめん でん粉・砂糖 ソルガムマカロニ 七夕ソーダゼリー	米油	エネルギー 725 たんぱく質 26.6	脂質 17.4 食塩相当量 2.5	七夕ソーダゼリー（業者配送）
15	水	コッペパン	○	オニオンスープ ポテトカップトマトグラタン カレードレッシングサラダ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 ポテトカップトマトグラタン	米油	エネルギー 776 たんぱく質 24.8	脂質 30.8 食塩相当量 3.3	
16	木	麦ごはん	○	【土用の丑の日献立】 夏野菜のみそ汁 牛肉と豚肉の炒め物 きゅうりの梅和え	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・なす 甘シャキえのき ごぼう・長ねぎ もやし・きゅうり 大根・梅	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 685 たんぱく質 28.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.7	毎月19日は食育の日
17	金	わかめごはん	○	【豊野東小学校 お楽しみ献立】 春雨スープ シルバーの西京焼き たたききゅうり ・ ガトーショコラ	鶏肉 シルバー (魚)	わかめごはんの素 牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖 ガトーショコラ	米油 ごま油	エネルギー 742 たんぱく質 30.7	脂質 20.9 食塩相当量 2.8	わかめごはんの素 ガトーショコラ（業者配送）
21	火	麦ごはん	○	もずくスープ 肉団子のチリソース しそドレサラダ	かまぼこ ミートボール みそ	牛乳 もずく 海藻	人参	玉ねぎ・えのきたけ もやし・生姜 にんにく・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 709 たんぱく質 23.6	脂質 21.7 食塩相当量 2.9	
22	水	コッペパン	○	鶏ごぼうスープ エープルフラシュク シャキシャキじゃがいもサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・りんご キャベツ	コッペパン でん粉 じゃがいも 上白糖	米油	エネルギー 743 たんぱく質 36.1	脂質 26.1 食塩相当量 3.6	
23	木	麦ごはん	○	【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 いわしのカリカリフライ(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 たんぱく質 26.6	脂質 21.8 食塩相当量 1.8	いわしのカリカリ揚げ 2個 よくかんで食べよう!
24	金	麦ごはん	○	ミートボールスープ スケトウダラの米粉パン粉焼き くずきりサラダ やさいふりかけ	ミートボール スケトウダラ(魚)	牛乳	ちんげん菜 人参 パセリ	玉ねぎ 干ししいたけ 白菜・キャベツ きゅうり やさいふりかけ	麦ごはん 米粉パン粉 くずきり 砂糖	米油 オリーブ油	エネルギー 691 たんぱく質 29.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.3	やさいふりかけ

長野県150周年記念献立

明治9（1876）年8月21日に筑摩県と長野県の合併により現在の長野県が誕生しました。令和8（2026）年に150周年を迎えるに当たり、県内では様々な記念事業が実施されます。長野県の魅力を伝えるため、給食では県内産の食品をふんだんに使用した「長野県150周年記念献立」を提供します。

≪使用予定の食品≫

市内産



松代の玉ねぎ　大豆島のきゅうり　小田切のキャベツ　しょうゆ<市内製造>

県内産

麦ごはん（米）　トマトピューレ　チンゲン菜　セロリー　大根

牛乳　青大豆コロッケ（青大豆・豚肉）　糸寒天<県内製造>

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

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

給食メニューの紹介 ～たたききゅうり～

材料（4人分）

・きゅうり	2本
・にんじん	20g（中くらい1/8本）
★・しょうゆ	小さじ1と2/3
★・さとう	小さじ1/3
★・ごま油	小さじ1
★・酢	小さじ2
★・塩	小さじ1/6

給食センターには、長野市の大豆島でとれたきゅうりが届きます。
たたききゅうりの日は、きゅうりを170キログラムくらい使いますよ。

作り方

①きゅうりは厚さ7ミリの小口切りにする。にんじんはせん切りにする。
②鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと茹で、流水で冷やす。
③★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。②の野菜と和える。

※給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

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」

学校給食の栄養教諭の先生方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