



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	主 食	牛 乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
				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 水	コッパパン 	○	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	コッパパン 砂糖	オリーブ油 米油	エネルギー 751	脂質 22.9	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	脂質 15.9	
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	脂質 19.9	
6 月	黒砂糖パン 	○	【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	黒砂糖パン 砂糖	米油	エネルギー 761	脂質 25.1	
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	脂質 14.8	
8 水	コッパパン 	○	ジュリエンスープ なすのミートソースパンネ 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 バインシロップ漬	コッパパン 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	脂質 16.8	
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 フッキーニ キャベツ・福神漬	麦ごはん 米粉 砂糖	米油	エネルギー 737	脂質 20.3	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	脂質 17.8	スプーン
13 月	丸パン 	○	ぶるぶる寒天スープ 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 干しいたけ キャベツ・にんにく もやし・コーン きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 700	脂質 22.7	
14 火	麦ごはん 	○	【七夕献立】 こんにゃくそうめん汁 短冊いかにレモン揚げ 星マカロニサラダ・セタソーダゼリー	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 セタソーダゼリー	米油	エネルギー 725	脂質 17.4	セタソーダゼリー（業者配送）
15 水	コッパパン 	○	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	コッパパン 砂糖 ポテトカップ マトグラタン	米油	エネルギー 776	脂質 30.8	
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 モロコいんげん 人参	玉ねぎ・なす 甘シキエのき 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	脂質 17.4	 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	脂質 20.9	
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	脂質 21.7	
22 水	コッパパン 	○	鶏ごぼうスープ エーブルフラッシュ 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	コッパパン でん粉 じゃがいも 上白糖	米油	エネルギー 743	脂質 26.1	
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 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	脂質 21.8	いわしのカリカリ揚げ 2個
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 やさしいふりかけ	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 干しいたけ 白菜・キャベツ きゅうり やさしいふりかけ	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	脂質 18.1	やさしいふりかけ



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



黒砂糖パン(小麦粉)



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ので、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。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



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

作り方

- 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。
- 鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと茹で、流水で冷やす。
- ★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。

きゅうりのヒミツ



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色そばろ丼・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