

令和8年7月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
1 水	コッペパン 	★	ラタトゥイユ マセドアンサラダ オニオンスープ	とり肉 ショルダー ベーコン	牛乳	トマト トマト缶 にんじん こまつな	にんにく、玉ねぎ、 なす、ズッキーニ、 きゅうり、コーン	コッペパン じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	651 26.1 20.0 3.3	698 28.8 22.1 3.7
2 木	枝豆ごはん 	★	松風焼き 大根サラダ 具だくさんみそ汁 ※小学校なし	とり肉 たまご みそ 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	枝豆、玉ねぎ、しょう が、だいこん、きゅう り、キャベツ、ぶなし めじ、長ねぎ	米、麦 パン粉 さとう	こめ油 白ごま ごま油	581 27.0 19.5 2.2	737 33.4 23.3 3.1
3 金	ご飯 	★	ホキのマリネ カッターシサラダ じゃが芋のカレースープ ※小5なし	ホキ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ、きゅうり、 キャベツ、コーン、 にんにく	米、麦 薄力粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 こめ油	606 27.5 17.6 1.3	751 31 20.4 1.7
6 月	夏のマーボー ライス 	★	もやしの中華サラダ 春雨スープ ※小5なし	ぶた肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、 しいたけ、なす、枝豆、もやし、 きゅうりはくさい、玉ねぎ、 えのきたけ、きくらげ	米、麦 かたくり粉 さとう はるさめ	ごま油 白ごま	615 25.9 18.8 2.7	778 32.4 22.3 3.6
7 火	中華おこわ 	★	【七夕献立】 七夕サラダ 七夕そうめん汁 キラキラゼリー	とり肉 油揚げ ツナ、ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな オクラ みつば	しいたけ、たけの こ、キャベツ、きゅ うり、だいこん、え のきたけ	米、麦、もち米 が、ごんにゃく さとう、そうめ ん	こめ油 ごま油	610 23.4 14.9 2.4	774 29 17.2 3.5
8 水	シュガー 揚げパン 	★	【中学2年生希望献立】 鶏肉のレモンハーブ焼き 糸寒天のサラダ 豆腐のすまし汁	とり肉 なると 木綿豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん みつば	にんにく、レモン 汁、キャベツ、きゅ うり、玉ねぎ、えの きたけ	コッペパン さとう 小町ふ	オリーブ油 こめ油	680 32.5 23.2 3.3	718 33.6 25.2 3.8
9 木	ご飯 	★	しいらの甘酢あんかけ 大根のキムチ和え 小松菜と油揚げのみそ汁	しいら 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ、しいたけ、 だいこん、きゅう り、えのきたけ、は くさい、長ねぎ	米、麦 薄力粉 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま油	640 30.5 20.7 1.9	796 34.4 24.3 2.5
10 金	コーンラーメン 	★	海藻サラダ 抹茶蒸しパン	ぶた肉 たまご	牛乳 海藻ミッ クス	にんじん チンゲンサ イ	にんにく、キャベ ツ、コーン、長ねぎ、 きゅうり	中華めん さとう 薄力粉	こめ油	590 23.7 13.7 2.9	743 29.1 15.8 3.8
11 土	ご飯 	★	大豆五目煮 オクラのおひたし 厚揚げ汁	大豆、ぶた肉、 焼き竹輪、かつ お節、厚揚げ、 とり肉	牛乳	にんじん オクラ こまつな	きゅうり、キャベ ツ、玉ねぎ、はくさ い、長ねぎ	米、麦さとう 板こんにゃく さとう かたくり粉	こめ油	568 24.7 15.2 2.0	719 30.7 17.9 2.5
14 火	夏野菜カレー 	★	【地域食材の日】 福神漬けあえ 小玉すいか	ぶた肉	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく、しょうが、玉ね ぎ、ズッキーニ、なす、 きゅうり、キャベツ、福神 漬、小玉すいか	米、麦	こめ油 白ごま	611 21.1 16.9 2.7	763 26 20 3.7
15 水	コッペパン 	★	ポテトのミートグラタン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 シュレッ ドチーズ	にんじん チンゲンサ イ	にんにく、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 きゅうり、はくさい、 きくらげ、長ねぎ	コッペパン じゃがいも	無塩バター こめ油 ごま油	704 28.9 24.4 3.8	779 32.6 27.7 4.4
16 木	ご飯 	★	【土用丑の日献立】 いわしのかば焼き 梅おかかあえ 夏野菜のみそ汁 水ようかん	まいわし、か つお節、油揚 げ、みそ、あず き(にし)	牛乳 粉寒天	にんじん、か ぼちゃ、こま つな	しょうが、キャベ ツ、きゅうり、きざ み梅、玉ねぎ、なす	米、麦 かたくり粉 さとう 黒砂糖	こめ油 白ごま	727 28.5 22.4 2.0	893 32.8 24.8 2.5
17 金	トマトの冷製 スパゲッティ 	★	チキンサラダ コロコロポテト	ささみ水煮 ショルダー ベーコン	牛乳 サイコロ チーズ	トマト にんじん こまつな	黄パプリカ、玉ね ぎ、にんにく、レモ ン汁、キャベツ、 きゅうり	が、薄力粉 さとう、薄力粉 じゃがいも かたくり粉	オリーブ油 ごま油 こめ油	600 24.2 18.4 1.8	758 30 21.9 2.3
21 火	ご飯 	★	山賊焼き ひじきとハムのサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 ロースハム 凍り豆腐 みそ	牛乳 干ひじき わかめ		にんにく、しょう が、もやし、玉ねぎ、 キャベツ	米、麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	こめ油	614 30.4 17.6 1.9	757 33.7 20.4 2.5
22 水	チーズ トースト 	★	ジャーマンポテト 肉団子と春雨のスープ	ショルダー ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳 スライス チーズ	にんじん チンゲンサ イ	玉ねぎ、にんにく、 はくさい	食パン じゃがいも かたくり粉 はるさめ	こめ油	723 32.5 26.4 3.3	779 35.4 28.4 3.7
23 木	ご飯 	★	【カミカミ献立】 いかフライ ちりめんじゃこあえ けんちん汁	いか 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	キャベツ、きゅう り、だいこん、長ね ぎ、ごぼう	米、麦 薄力粉 パン粉 板こんにゃく	白ごま こめ油	577 27.0 16.2 2.0	711 29.9 18.6 2.4
24 金	キムタクご飯 	★	もやしののり酢あえ ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか かまぼこ	牛乳 もみのり	にんじん こまつな チンゲンサ イ	玉ねぎ、長ねぎはくさいキ ムチ漬、つばき漬、もやし、 きゅうり、しょうが、キャベ ツ、コーン、きくらげ	米、麦 さとう	ごま油 こめ油	551 26.5 13.6 2.1	695 32.9 15.3 3.0



7月



食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

- 暑さに負けない食事をしよう
- 衛生的な食事をしよう



梅雨から夏にかけての蒸し暑さや、水分のとり過ぎからくる食欲不振は、スタミナ不足を招きます。また、偏った食事や、睡眠不足は、夏バテを招く原因になります。毎日の生活に気を付け、暑さに負けない元気な体で夏をすごしましょう。



暑さに負けない体づくりをしよう！

- ①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

- ②早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

- ③主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

- ④冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

- ⑤水分補給をしっかりしよう



汗をたくさんかいたときには、塩分もいっしょにとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

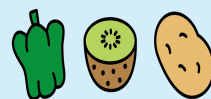
ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



水分補給のポイント

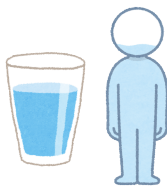
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときはスポーツドリンクなども利用しましょう。



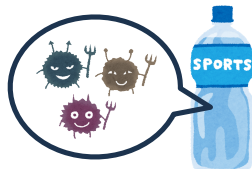
のどが渇いたと
感じる前に飲む



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。口をつけたら早めに飲み切るか、冷蔵庫に保管するようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパ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。