



〔令和8年7月こんだてひょう〕
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの				
				あか	みどり	きいろ				
1 水	むぎごはん 	○ マーボー豆腐 しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	623 kcal 30.6 g 20.5 g 2.7 g	
2 木	コッパパン 	○ かぼちゃのポタージュ ホキのパンこやし レモンあえ	ベーコン ホキ(魚)	牛乳 生クリーム	かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	659 kcal 30.3 g 22.9 g 3.0 g	
3 金	ハヤシライス 	○ ガーリックポテト かいそうサラダ	豚もも肉	牛乳 海藻	にんじん トマト缶詰	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 フライドポテト	米油 オリーブ油	785 kcal 22.9 g 33.1 g 3.2 g	
6 月	コッパパン 	○ ABCスープ タンドリーチキン モロッコいんげんのサラダ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ モロッコいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ 砂糖	米油	556 kcal 26.5 g 18.0 g 2.9 g	
7 火	【たなばたこんだて】 ゆかりごはん 	○ たなばたそうめんじる ささかまのいそべあげ さんしょくひたし てづくりたなばたゼリー	鶏ささみ なると ささかま	牛乳 あおのり アガー	にんじん こまつな	干しいたけ はくさい 玉ねぎ 長ねぎ もやし りんごジュース	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 天ぷら粉 星型杏仁	米油 ナタデココ	614 kcal 22.7 g 15.0 g 3.3 g	
8 水	むぎごはん 	○ こおり豆腐のひきにくスープ カラフルチンジャオロース もやしのナムル	豚もも肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 青ピーマン こまつな 赤パプリカ	しょうが にんにく しめじ 玉ねぎ たけのこ たけのこ 黄色パプリカ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごま油 米油 ごま	620 kcal 28.3 g 21.9 g 2.5 g	
9 木	はちみつレモントースト 	○ 【しょうがっこう6ねんせいきぼうこんだて】 はくさいのスープ ウインナーとたまごのソテー コーンサラダ	豚もも肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン	レモン汁 はくさい えのきたけ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	食パン はちみつ グラニュー糖 砂糖	バター 米油	633 kcal 20.5 g 26.1 g 3.1 g	
10 金	むぎごはん 	○ ふのみそしる いなだのおうごんやし きりぼしだいこんのもの	みそ いなだ(魚) ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん 焼き麴 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ノイック マヨネーズ 米油	655 kcal 26.7 g 27.0 g 2.4 g	
13 月	コッパパン 	○ ひとりむすめのスープ ラタトゥイユ パリパリサラダ	豚もも肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レタス なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッパパン じゃがいも ワンタンの皮	米油 オリーブ油 ごま油	617 kcal 29.2 g 21.3 g 2.8 g	
14 火	むぎごはん 	○ 【しょうがっこう6ねんせいきぼうこんだて】 かきたまじる ささみのレモンあえ のりずあえ	鶏むね肉 たまご 鶏ささみ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ レモン汁 キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	563 kcal 29.7 g 16.0 g 2.6 g	
15 水	むぎごはん 	○ ピリからにしゃまとうふじる キャベツメンチカツ ひじきサラダ	豆腐 みそ 豚もも肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん パン粉 天ぷら粉 砂糖	米油	665 kcal 25.9 g 23.4 g 2.6 g	
16 木	コッパパン 	○ かぶとベーコンのスープ こおり豆腐のチーズやし えだまめサラダ	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん かぶ(葉)	えのきたけ かぶ はくさい 玉ねぎ キャベツ むきえだまめ きゅうり	コッパパン パン粉 砂糖	ノイック マヨネーズ 米油	633 kcal 25.6 g 28.1 g 3.1 g	
17 金	チキンカレー 	○ コリンキーのサラダ すいか	鶏もも肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろし りんご きゅうり キャベツ コリンキー すいか	麦ごはん じゃがいも	米油	594 kcal 18.9 g 17.1 g 3.1 g	
21 火	むぎごはん 	○ 【しんまちランチ】 しんまちなつやさいのとんじる シルバーのてりやし てっかみそ	豚もも肉 みそ シルバー(魚) 豚かた肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ ズッキーニ 長ねぎ なす	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	595 kcal 28.3 g 17.9 g 2.1 g	
22 水	むぎごはん 	○ 【どよううしのひこんだて】 とうがんとあつあげのみそしる ぶたどんのぐ うめドレスサラダ	厚揚げ みそ 豚かた肉	牛乳	さやいんげん みずな にんじん	とうがん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	574 kcal 23.8 g 18.7 g 2.5 g	
23 木	コッパパン 	○ かんてんスープ パステウ(ブラジルふうつつみあげ) いろどりサラダ	鶏ささみ 豚もも肉	牛乳 寒天 チーズ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんにく キャベツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 米粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 米油	645 kcal 23.1 g 26.0 g 2.6 g	

※材料は都合により変更する場合があります。



[令和 8 年 7 月 献立表]

中 学 校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	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			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1 水	麦ごはん 	○	マーボ豆腐 しゅうまい きゅうりの中華あえ	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	772 kcal 36.0 g 23.2 g 3.1 g	
2 木	コッパパン 	○	かぼちゃのポタージュ ホキのパン粉焼き レモンあえ	ベーコン ホキ(魚)	牛乳 生クリーム	かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	802 kcal 35.7 g 26.5 g 3.6 g	
3 金	ハヤシライス 	○	ガーリックポテト 海藻サラダ	豚もも肉	牛乳 海藻	にんじん トマト缶詰	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 フライドポテト	米油 オリーブ油	969 kcal 27.1 g 38.2 g 3.8 g	
6 月	コッパパン 	○	ABCスープ タンドリーチキン モロッコいんげんのサラダ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ モロッコいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ 砂糖	米油	702 kcal 32.7 g 22.0 g 3.8 g	
7 火	【七夕献立】 ゆかりごはん 	○	七夕そうめん汁 笹かまの磯辺あげ 三色ひたし 手作り七夕ゼリー	鶏ささみ なると ささかま	牛乳 あおのり アガー	にんじん こまつな	干しいたけ はくさい 玉ねぎ 長ねぎ もやし りんごジュース	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 天ぷら粉 星型杏仁	米油 ナタデココ	731 kcal 27.9 g 16.7 g 4.5 g	
8 水	麦ごはん 	○	凍り豆腐のひき肉スープ カラフルチンジャオロース もやしのナムル	豚もも肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 青ピーマン こまつな 赤パプリカ	しょうが にんにく しめじ 玉ねぎ たけのこ たけのこ 黄色パプリカ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごま油 米油 ごま	774 kcal 33.6 g 24.9 g 2.9 g	
9 木	はちみつレモン-toast 	○	白菜のスープ ウインナーと卵のソテー コーンサラダ	豚もも肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン	レモン汁 はくさい えのきたけ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	食パン はちみつ グラニュー糖 砂糖	バター 米油	785 kcal 24.3 g 31.3 g 3.9 g	
10 金	麦ごはん 	○	麩のみそ汁 いなだの黄金焼き 切り干し大根の煮物	みそ いなだ(魚) ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん 焼き麩 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ノエッグ マヨネーズ 米油	814 kcal 31.6 g 30.9 g 2.8 g	
13 月	コッパパン 	○	ひとりむすめのスープ ラタトゥイユ パリパリサラダ	豚もも肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レタス なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッパパン じゃがいも ワンタンの皮	米油 オリーブ油 ごま油	754 kcal 34.5 g 24.6 g 3.3 g	
14 火	麦ごはん 	○	【小学校6年生希望献立】 かきたま汁 ささみのレモンあえ のり酢あえ	鶏むね肉 たまご 鶏ささみ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ レモン汁 キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	706 kcal 34.9 g 18.3 g 3.2 g	
17 金	チキンカレー 	○	コリンキーのサラダ すいか	鶏もも肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろし りんご きゅうり キャベツ コリンキー すいか	麦ごはん じゃがいも	米油	740 kcal 22.3 g 19.1 g 3.7 g	
21 火	麦ごはん 	○	【しんまちランチ】 新町夏野菜の豚汁 シルバーの照り焼き 鉄火みそ	豚もも肉 みそ シルバー(魚) 豚かた肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ ズッキーニ 長ねぎ なす	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	741 kcal 33.7 g 19.9 g 2.6 g	
22 水	麦ごはん 	○	【土用丑の日献立】 冬瓜と厚揚げのみそ汁 豚丼の具 梅ドレサラダ	厚揚げ みそ 豚かた肉	牛乳	さやいんげん みずな にんじん	とうがん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	714 kcal 28.2 g 21.0 g 3.1 g	
23 木	コッパパン 	○	寒天スープ パステウ(ブラジル風包み揚げ) いろどりサラダ	鶏ささみ 豚もも肉	牛乳 寒天 チーズ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんにく キャベツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 米粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 米油	772 kcal 26.8 g 30.0 g 3.2 g	

※材料は都合により変更する場合があります。



こんげつ もくひょう
今月の目標

暑^{あつ}さに負^まけない食^{しょく}事をし^{くじ}よう！



つく お りょう り ちゅう い

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

きゅうしょく ひ ひる や りょうり りょうり ていばん

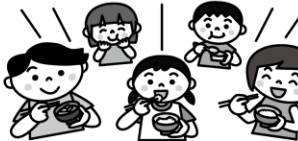


きん しょくちゅう どく ふせ
「セレウス菌」 食中毒を防ぐポイント ★★★★★

やさい あら 野菜はよく洗う、 しよくざい ちゆうしん ぶ 食材の中心部まで か なつ しっかり加熱 するなど、 えいせい てき ちよう り 衛生的に調理する。 	ちよう り こ 調理後は しつ おん ほう ち 室温に放置せず、 な る べ く は や なるべく早めに た 食べきる。 
りよう り こ わ さ 料理は小分けにして冷まし、 れい ぞう こ ほ かん 冷蔵庫で保管する。 	りよう り 料理を も ある ば あい 持ち歩く場合は、 ほ れい ざい 保冷剤や ほ れい 保冷バッグを使い、 すず ところ ほ かん 涼しい所で保管する。 

セレウス菌の食中毒を防ぐポイントは、その他の細菌性食中毒を防ぐためにも大切になります。ぜひ、ご家庭でも実践してください。

なつ やす  き  しよく せい かつ
夏休みに気をつけたい食生活のポイント  

す いぶん（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します。
て きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、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て、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）や 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食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ い じょう ところ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！