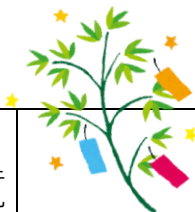


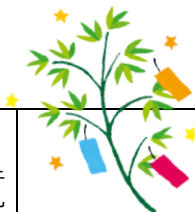
令和8年



7月 予定献立表



鬼無里学校給食共同調理場
Tel・Fax 254-3253

日	主 食	牛乳	 汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		I類 [※] -たんぱく質 脂質	I類 [※] -たんぱく質 脂質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1 水	麦ご飯 	○	ワンタンスープ 鶏肉とこおりどうふの揚げ煮 米粉マカロニのサラダ	なると とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかパプリカ こまつな	しいたけ、たまねぎ キャベツ、しょうが コーン	むぎごはん ワンタン、でんぱん さとう こめマカロニ	こめあぶら こめあぶら ドレッシング	697 kcal 29.7 g 22.3 g 2.3 g	888 kcal 36.8 g 26.4 g 2.8 g	しょうがっこう ねんせい 小学校2年生の お楽しみ献立 (中学生は給食なし)
2 木	コッパパン 	○	ミネストローネ ささみレモンソース ポテトサラダ	ベーコン だいたく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく、セロリー たまねぎ ズッキーニ キャベツ レモンかじゅう きゅうり、えだまめ	コッパパン abcマカロニ でんぱん じゃがいも さとう	オリーブゆ こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	610 kcal 29.3 g 22.0 g 3.0 g	759 kcal 36.2 g 26.4 g 3.8 g	かたくり粉をまぶして 揚げたささみに さっぱりとしたレモ ンソースをかけます。
3 金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース 糸寒天のサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり きパプリカ パインかん	むぎごはん じゃがいも ナタデココ ゼリー、さとう	こめあぶら オリーブゆ	706 kcal 27.1 g 17.7 g 2.3 g	898 kcal 33.6 g 20.8 g 2.8 g	しょうがっこう ねんせい 小学校2年生の お楽しみ献立②
6 月	わかめご飯 	○	天の川汁 笹かまぼこのてんぷら 星のチーズとひじきのサラダ 七タゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ、ひじき	にんじん みずな、オクラ こまつな	たまねぎ、えのき きゅうり、キャベツ えだまめ	わかめごはん こんにやく てんぷらこ、 さとう ゼリー	こめあぶら	651 kcal 25.7 g 17.9 g 2.6 g	823 kcal 31.1 g 20.9 g 3.2 g	ななばたこんだて 七夕献立
7 火	冷やし中華麺 	○	タンタン麺汁 シャキシャキポテトサラダ メロン	ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ みずな にんじん	しょうが、たまねぎ キャベツ レモンかじゅう メロン	ちゅうかめん じゃがいも、さとう	こめあぶら ごま ねりごま オリーブゆ	682 kcal 33.3 g 24.4 g 2.0 g	842 kcal 41.0 g 29.6 g 2.5 g	ごまたっぷりタン タン麺汁で、氷で冷 やした中華麺をいた だきます。
8 水	麦ご飯 	○	夏野菜のチキンスープ 鹿肉のドライカレー ツナサラダ	とりにく しかにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコいんげん トマト こまつな	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリー、ごぼう きゅうり、コーン	むぎごはん じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	619 kcal 29.2 g 16.9 g 2.3 g	785 kcal 35.9 g 19.5 g 3.0 g	ねんせい 5・6年生は 臨海学習 ～地域食材の日～
9 木	はちみつレモントースト 	○	ジュリエンヌスープ チキンのアプリコット焼き コリンキーのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ コリンキー	レモンかじゅう たまねぎ、えのき はくさい、しょうが あんずジャム きゅうり、キャベツ	しょくパン はちみつ、さとう	バター ドレッシング	621 kcal 26.4 g 22.8 g 3.4 g	771 kcal 32.2 g 27.3 g 4.1 g	
10 金	麦ご飯 	○	鬼無里野菜のみそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゆかり和え	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ あかじそこ	たまねぎ、えのき キャベツ、たけのこ エリンギ、しょうが もやし、きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう、でんぱん	こめあぶら ごまあぶら	600 kcal 27.4 g 18.5 g 1.9 g	761 kcal 33.6 g 21.8 g 2.3 g	ねんせい 5・6年生は おやすみ
13 月	麦ご飯 	○	キムチチゲ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	ぶたにく どうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	にんにく、たまねぎ えのき、はくさいキムチ しょうが、キャベツ きゅうり	むぎごはん しらたき、こめこ でんぱん、はるさ め さとう	こめあぶら こめあぶら	617 kcal 27.7 g 18.5 g 2.1 g	785 kcal 34.3 g 21.7 g 2.9 g	チゲは韓国の言葉で 「鍋」です。暑い時 でも温かいものも食 べて、体を冷やしず ないようにしましょ う。
14 火	麦ご飯 	○	わかめスープ 麻婆なす ピリカラきゅうり	かまぼこ どうふ ぶたにく、みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、ピーマン	たまねぎ、たけのこ なす、しょうが、にんにく しいたけ きゅうり、しょうが	むぎごはん さとう、でんぱん	こめあぶら こめあぶら	614 kcal 26.3 g 22.7 g 2.2 g	782 kcal 32.4 g 27.4 g 2.9 g	ちいさくさい ひ ～地域食材の日～
15 水	麦ご飯 	○	にら豚汁 アジフライ たくあん和え	ぶたにく どうふ、みそ あじ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	ごぼう、たまねぎ だいこん、キャベツ もやし、きゅうり たくあん レモンかじゅう	むぎごはん つきこんにやく こむぎこ、パンこ	こめあぶら	655 kcal 28.1 g 19.6 g 2.2 g	831 kcal 34.9 g 23.0 g 3.0 g	アジの旬は、5月から 7月と言われています。 アジフライは給食 で人気のあるメ ニューのひとつで す。
16 木	コッパパン 	○	コーンポタージュ ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト こまつな	たまねぎ、コーン にんにく、なす ズッキーニ、きパプリカ キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	コッパパン マカロニ さとう	バター オリーブゆ こめあぶら	607 kcal 26.2 g 18.8 g 2.9 g	754 kcal 32.4 g 22.4 g 3.7 g	ちいさくさい ひ ～地域食材の日～
17 金	麦ご飯 	○	もずくスープ ブルコギ くずきり酢の物	とりにく きめあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん みずな、にら	たまねぎ、えのき しょうが、にんにく もやし、はくさいキムチ キャベツ、きゅうり	むぎごはん さとう、でんぱん くずきり	こめあぶら ごまあぶら	605 kcal 29.2 g 15.9 g 2.4 g	767 kcal 36.1 g 18.2 g 3.1 g	ブルコギは、韓国料 理のひとつです。ブ ルは「火」、コギは 「肉」という意味が あるそうです。
21 火	中華麺 	○	冷やし中華(つゆと具) とりチリポテト すいか	たまご、ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ しょうが、にんにく ねぎ、すいか	ちゅうかめん さとう、でんぱん、 じゃがいも	ごま ごまあぶら こめあぶら	683 kcal 33.8 g 21.0 g 2.5 g	848 kcal 41.9 g 25.2 g 3.2 g	夏の果物「すいか」生 育具合によって、小 玉が届くか大玉が届 くかお楽しみに！
22 水	麦ご飯 	○	夏野菜のスープカレー きびなごのフライ 福神漬あえ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご(魚)	にんじん、トマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、なす ズッキーニ、キャベツ きゅうり、ぶくじんづけ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、パンこ	こめあぶら ごま	668 kcal 30.2 g 19.7 g 2.2 g	847 kcal 37.9 g 23.5 g 2.9 g	カレーの時は噛まず に食べてしまうの で、噛み応えのある 「きびなご」を組み合 わせました。



8月 予定献立表



27 木	ナン 	○	ビーンズドライカレー マカロニサラダ すいかでポンチ	ぶたにく だいたく	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ キャベツ、きゅうり コーン、すいか パインかん レモンかじゅう	ナン さとう、こむぎこ マカロニ ナタデココ ゼリー	こめあぶら ドレッシング	702 kcal 31.9 g 23.4 g 1.8 g	926 kcal 41.0 g 29.6 g 2.3 g	6月にはメキシコの パントルティーヤを 出しましたが、8月 は、インドのパン「ナ ン」を出す予定です。
28 金	麦ご飯 	○	みそワンタンスープ ソースたらフライ 夏野菜サラダ	とりにく、みそ たら(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ あかパプリカ モロッコいんげん	しいたけ たまねぎ、キャベツ	むぎごはん ワンタン、こむぎこ パンこ、さとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	701 kcal 30.0 g 20.1 g 2.7 g	895 kcal 37.4 g 23.9 g 3.4 g	ちいさくさい ひ ～地域食材の日～
31 月	麦ご飯 	○	夏野菜のみそ汁 ユーリンチー パンサンサー	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、えのき キャベツ、しょうが ねぎ、もやし きゅうり	むぎごはん でんぱん、さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	637 kcal 29.3 g 19.9 g 2.2 g	811 kcal 36.2 g 23.5 g 2.6 g	やさい ひ 8・31野菜の日 ～地域食材の日～

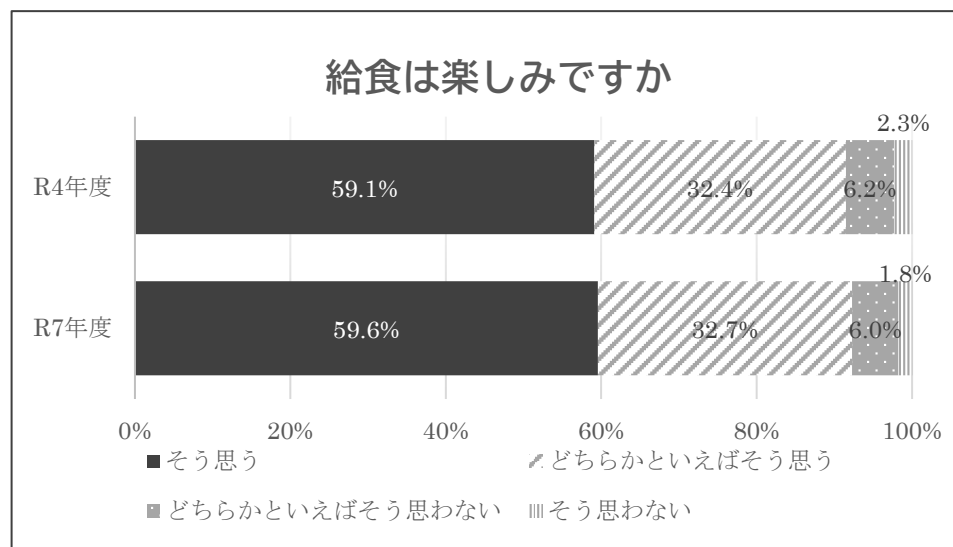
☆ 献立は都合により変更になることがあります

8月の目標

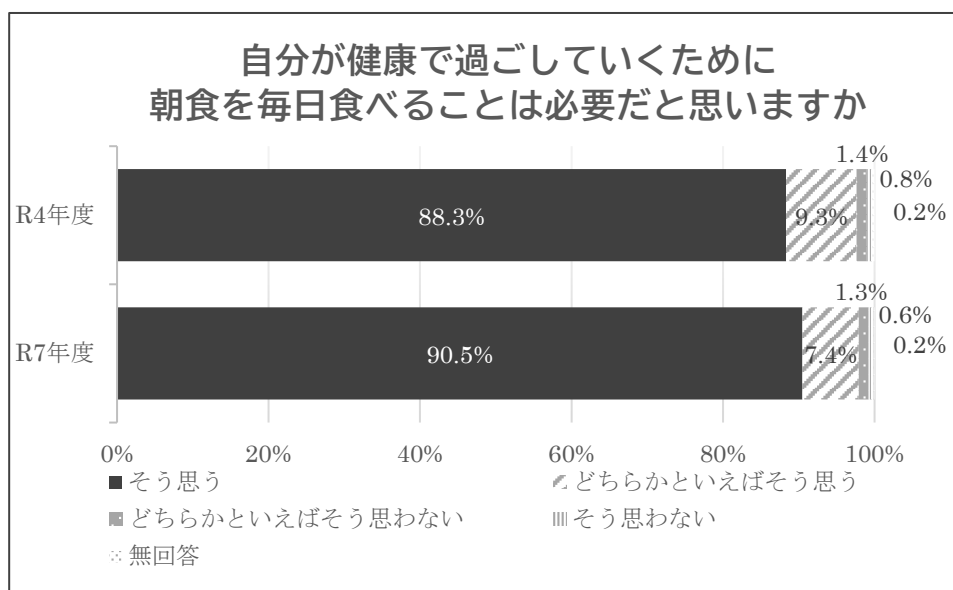
暑さに負けない食事をしよう

令和7年度に実施された、児童生徒の食に関する実態調査の長野市の結果がまとまりましたので、一部抜粋して紹介します。このほかについては、給食試食会でお話したいと考えています。

【小学生】現6年生が5年生の時に実施

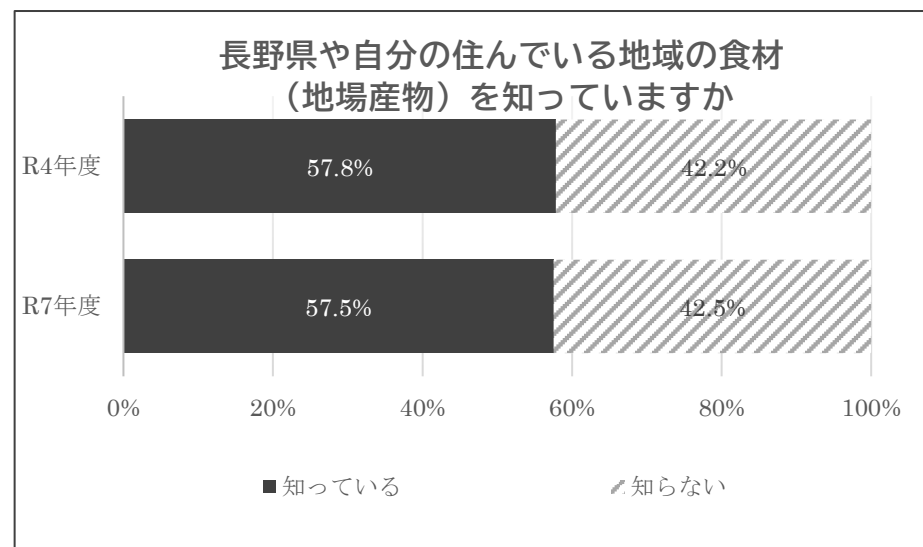


☆鬼無里の子どもたちは、毎日、とても給食を楽しみにしてくれていますが、長野市全体としても90%以上の子どもたちが楽しみにしていることが分かります。



☆朝食を毎日食べることの必要性については、「そう思う」人の割合が増えました。

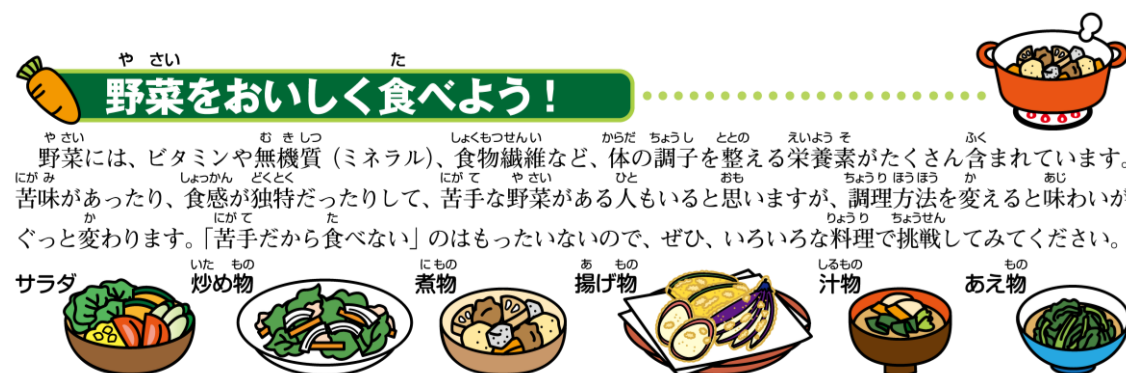
【中学生】現3年生が2年生の時に実施



☆鬼無里の学校給食では、地域の方々が育ててくださった野菜、仕込んだみそを給食に取り入れていますし、郷土料理の「大根引き」を紹介しています。また、中学生は、総合的な学習の時間に地域の方々に教えていただきながら野菜を育て、育てた野菜で郷土料理でもある「おやき」を作る取り組みをされていました。地域の方々と一緒に、田植えやみその仕込みに参加する姿もあります。長野市としては「知っている」生徒は6割ほどですが鬼無里中学校は100%と言っても過言ではありません。

8月31日は「野菜の日」

夏の間、鬼無里では野菜の最盛期を迎えます。夏休み中、給食がないのは残念ですが、野菜を食べるといいことがたくさんあるので、お家でも新鮮な野菜をたくさんいただきましょう！



夏休み中は、コンビニエンスストアを利用することがあるかもしれません。
自分のお昼ご飯を1000円以内で、買い物してみましょう。値段は税込み金額（参考）です。

コンビニで買い物をしてみよう!



おにぎり (うめ) 120円	おにぎり (こんぶ) 120円	おにぎり (ツナ) 150円	おにぎり (めんたいこ) 150円	ミックスサンドイッチ 300円
ロールパン 120円	クロワッサン 150円	メロンパン 180円	チョココロネ 180円	カップラーメン 200円
うどん 400円	やきそば 400円	ひ冷やし中華 550円	ミートソースパスタ 500円	トマトスープ 300円
コーンサラダ 300円	ポテトサラダ 250円	ちくぜんに筑前煮 300円	からあげ 250円	メンチカツ 180円
や焼き魚 300円	ゆでたまご 120円	ひ冷ややつこ 200円	バナナ 120円	まぐろの肉弁当 650円
スポーツドリンク 150円	コーラ 150円	オレンジジュース 150円	みず水 110円	お茶 110円
				牛乳 100円

計算式

合計金額

選び方のポイント

●主食・主菜・副菜をそろえる

コンビニでごはんを選ぶときは、主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）の3つがそろうように意識しましょう。1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。

主食	主菜	副菜
 おにぎり パン めん	 にく とうふ さかな たまご	 サラダ スープ にもの煮物

●塩分のとりすぎに注意!

コンビニやスーパーなどで買う食品は、塩分が多くふくまれているものがあります。買うときには、栄養成分表示を確認して、とりすぎないようにしましょう。また、菓子パンやあまい飲み物には、糖分が多くふくまれています。とりすぎには注意が必要です。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安		
小学生（低学年）	小学生（中学年・高学年）	中学生
1.5g未満	2g未満	2.5g未満

★あなたの選んだお昼ごはんを、主食・主菜・副菜に分けて、食品の名前を書きましょう。
組み合わさったものは、使われている食材を想像して書きましょう。
[例：冷やし中華…めん（主食） ハム・たまご（主菜） きゅうり・トマト（副菜）]

主食	主菜	副菜
その他		