

令和8年度 7月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやくにやほねになる	おもにからだのちよしとをたえる	おもにねつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	○	こめこのワンタンスープ カラフルピーマンの いたれもの もやしナムル	牛乳 ぶたにく とりにく・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ごねぎ・しょうが・あかパプリカ だけのこ・きパプリカ・にんにく しめじ・コーン・あおピーマン・もやし・こまつな	ごはん・こめこめん ごまあぶら でんぶん・さとう ごめあぶら・ごま	今月は、夏野菜を取り入れたメニューがたくさん登場します。「カラフルピーマンのゆめ物」は、夏が旬のカラフルなピーマンを使った見た目も鮮やかなゆめ物です。	エネルギー 570	脂質 15.7
2	木	コッペパン	○	ミネストローネ とりにくのてりやき グリーンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんにく・セロリ・たまねぎ キャベツ・トマト ブロッコリー きゅうり	コッペパン じゃがいも・でんぶん ソルガムマカロニ さとう・ごめあぶら	トマトには、「グルタミン酸」という美味成分が含まれています。「ミネストローネ」のように、スープに入れて加熱するとよりうま味を感じやすくなります。	エネルギー 577	脂質 17.5
3	金	ごはん	○	なつめこのみそしる あおだいずコロッケ モロヘイヤのパワーサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・キャベツ スズキニ・モロヘイヤ きゅうり	ごはん ごめあぶら じゃがいも さとう	今年は長野県が誕生して150周年という記念の年です。「青大豆コロッケ」は、長野県産青大豆を使い、長野県PRキャラクターの「アルクマ」がプリントされたかわいらしいコロッケです。	エネルギー 611	脂質 20.1
6	月	ごはん	○	みぞけんちんじる あじのきしゅうやき もやしのツナあえ	牛乳 ちくわ・とうふ あぶらあげ・みそ あじ・ツナ	ごぼう・にんじん・だいこん もやし・きゅうり	ごはん じゃがいも こんやく	夏の「あじ」に、梅の風味をつけた「あじの鮭焼」をいただきます。梅の酸味の「クエン酸」は、夏の暑さでまった疲れを回復させてくれます。	エネルギー 555	脂質 14.6
7	火	コッペパン	○	はくさいのスープ ぶたにくのスタミナあげ コーンサラダ はちみつレモンジャム	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい ごねぎ・キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン ごめあぶら ごめあぶら はちみつレモンジャム	揚げた豚肉に、にんにくと生姜を効かせたたれを絡めて、「豚肉のスタミナ揚げ」は、みなさんに暑い夏を乗り切るためのスタミナをつけてくれます。	エネルギー 712	脂質 25.2
8	水	ごはん	○	とうがんのスタミナじる あつあげのごまみそかけ いんげんのサラダ	牛乳 とりにく・みそ あつあげ・なると サラダチキン	たまねぎ・にんじん・とうが にら・さやいんげん キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・ごまあぶら でんぶん・ごま ごめあぶら	厚揚げは、豆腐を油で揚げた作りです。豆腐の原料である大豆のうまみと栄養がぎゅっと詰まった厚揚げに、ごまの風味がよい「ごまみそだれ」を絡めます。	エネルギー 583	脂質 19.2
9	木	コッペパン	○	コーンポタージュ ホキとこおりとうふのレモンあえ かいそうサラダ	牛乳 なまクリーム ホキ・かいそう こおりとうふ	たまねぎ・コーン・きゅうり レモンかじゅう・キャベツ にんじん	コッペパン バター・でんぶん ごめあぶら さとう	夏野菜のとうもろこしを使った、「コーンポタージュ」です。夏の日差しを浴びたとうもろこしは栄養満点。とうもろこしの甘さを感じながらいただきます。	エネルギー 708	脂質 27.9
10	金	ごはん	○	《たなばたこんだて》 たなばたこんにやくそうめんじる おほしさまハンバーグ やたらづけ たなばたゼリー	牛乳 とりにく なると ハンバーグ	にんじん・たまねぎ・こまつな あまシャキエのき・キャベツ きゅうり・みょうが はちょうきゅうりのみそづけ	ごはん さとう・でんぶん ごめあぶら こんにやく・ゼリー	そうめんこんにやくで、天の川に見立てた汁を作ります。また、汁の中に浮かぶ星形のにんじんとお星さまハンバーグは、夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	エネルギー 539	脂質 13.4
13	月	ごはん	○	ごもくスープ むしぎょうぎ 2こ マーボーとうふ	牛乳 いか・ぶたにく ぎょうぎ・みそ とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ もやし・はくさい・にら しょうが・にんにく・だけのこ なごねぎ	ごはん さとう でんぶん ごめあぶら	「マーボー豆腐」は中国生まれの、ピリ辛料理です。夏の暑い時期に、辛いものを食べて汗をかき、体の熱を汗と一緒に体外に出し、逆に涼しくなることができます。	エネルギー 604	脂質 18.4
14	火	コッペパン	○	キャベツのスープ なすのミートソースパンネ こんにやくサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ なす・きゅうり	コッペパン マカロニ ごめあぶら こんにやく・さとう	煙のなすが蓄てきます。なすはミートソースに入れ、ペンネマカロニと絡めます。体を動かすためのエネルギー源は炭水化物。もりもりと食べてください。	エネルギー 582	脂質 17.4
15	水	ごはん	○	《かみかみすきかこのひ》 かきたまじる メヒカリのからあげ くわわかめのかみかみあえ	牛乳 とりにく・たまご メヒカリ くわわかめ	たまねぎ・にんじん・だけのこ あまシャキエのき・なごねぎ もやし・キャベツ	ごはん でんぶん・さとう ごめあぶら ごめあぶら	メヒカリは、骨ごと食べられるようにカリッと揚げられています。月に一回の「かみかみすきかこの日」には、クラス全員でかむことを意識しながら給食を食べてください。	エネルギー 563	脂質 18.0
16	木	コッペパン	○	はくさいとにくだんこのスープ とりにくのガーリックやき すいかでポンチ	牛乳 にくだんこ とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・なつみかんかん パインかん・すいか	コッペパン ごめあぶら だんご ゼリー	「すいかでポンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使った作りです。さっぱりとしたデザートで、暑さを乗り切りましょう。すいかは水分補給にもなります。	エネルギー 637	脂質 19.7
17	金	ごはん	○	なつめこのみそしる かまぼこのマヨけすりやき わかめとだいのサラダ	牛乳・ぶたにく かまぼこ・わかめ あおの・だいず かつおぶし	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・すりおろしりんご まるなす・スズキニ かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	ごはん さとう ごめあぶら ノンエッグマヨネーズ	なす・かぼちゃ・スズキニはどれも夏の畑の定番です。色とりどりの野菜を絡める夏野菜のカレーにします。ビタミン類を多く含む夏野菜は、夏ばてを予防してくれます。	エネルギー 619	脂質 18.0
21	火	ミニコッペパン	○	だいこんのスープ ヤムニョムチキン ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 かまぼこ とりにく わかめ	だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン でんぶん・さとう ごめあぶら ごめあぶら	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに麺を入れて冷やし中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中継ドレッシングが付きます。自分でかけて食べましょう。	エネルギー 582	脂質 19.2
22	水	ごはん	○	《どようのうしのひこんだて》 とうがんのみそしる すざかみそすきどんのく はちょうきゅうりとわかめの ばいにくあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく・わかめ きゅうり・かつおぶし	たまねぎ・キャベツ・とうが にんじん・しめじ・ごぼう・うめ ごねぎ・はちょうきゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	「土用の丑の日」に冬瓜、牛肉、ごぼう、きゅうり、梅など「う」のつく食べ物を食べると、夏ばてしないと言われています。今日は、「う」のつく食べ物をたくさん取り入れましょう。	エネルギー 563	脂質 15.1
23	木	パン	○	えびボールスープ なつめこのみそしる レタスのサラダ	牛乳 えびボール ベーコン ワインナー	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・まるなす スズキニ・キャベツ・トマト レタス・きゅうり	パン マカロニ オリーブゆ ごめあぶら	「ラトトゥイユ」はフランスの伝統料理です。トマト、なす、スズキニなど夏野菜をたっぷり使った作りです。野菜のうまみを吸ったパンマカロニがおいしいです。	エネルギー 630	脂質 19.8
24	金	ごはん	○	すざかみそすきどんのく シルバのみりんじょうゆやき やさいのごまあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ・シルバー	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキエのき こまつな・もやし・キャベツ コーン	ごはん すいとん さとう ごま	主役はたっぷり食べて、エネルギーを補給することが夏ばてをしないポイントになります。須坂市では、魚屋さんと提携をしてもらった焼き魚が、ご飯にぴったりでおいしいと評判です。	エネルギー 614	脂質 18.8
27	月	ごはん	○	たまねぎとだけのこのみそしる きんぴらつつみやき やさいのおおしそあえ	牛乳 みそ・さばかん きんぴら つつみやき	たまねぎ・にんじん・だけのこ もやし・きゅうり キャベツ おおしそ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	「きんぴら包み焼き」は、ハンバーグの中にきんぴらごぼうが入った、変わり種の和風ハンバーグです。甘しうま味をたっぷりつけて、ご飯にぴったりのおかずになります。	エネルギー 548	脂質 13.7
28	火	コッペパン	○	ジュリエンスープ とりにくのパンこやき だいこんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・だいこん キャベツ・こまつな	コッペパン パンこ オリーブ ごめあぶら	「ジュリエンスープ」とはフランス語で「せん切り」という意味があります。せん切りにした野菜をたっぷり使い、野菜のうま味が感じられるスープに仕上げます。	エネルギー 593	脂質 20.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月31日(金)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。 (児童・生徒の引き落としは、ありません) 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

夏ばて予防は食生活から

暑い季節、たくさん汗をかくと体の中のミネラルのバランスが崩れ、夏ばてを起こす原因になります。夏ばてを予防するために、3つのポイントをおさえましょう。

- ①体のリズムを整えましょう。「早寝早起き」で朝ごはんを食べる時間をつくろう。
- ②「ごはんやパン」+「おかず」で栄養をとりましょう。野菜のおかずも大切!
- ③甘い飲み物・食べ物に注意しましょう。水分補給には水が麦茶が向いています。

