

令和7年度 7月の献立表(中学校・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	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	コッペパン	○	白菜と豚肉のスープ 夏野菜ラタトゥイユ フレンチサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ ウインナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・にんにく 白菜・ズッキーニ 丸なす・キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ	オリーブ油 米油	「ラタトゥイユ」はフランスの伝統料理です。トマト、なす、ズッキーニなど夏野菜をたっぷり使って作ります。野菜のうまみを吸ったペンネマカロニがおいしいです。	エネルギー 700 たんぱく質 32.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.9
2	水	ご飯	○	須坂ひんのべ あじの紀州焼き やたら漬け	豚肉 みそ あじ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 みょうが・甘シャキえのき 白菜・八町きゅうりみそ漬け	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり みょうが・甘シャキえのき 白菜・八町きゅうりみそ漬け	ご飯 砂糖 すいとん	ごま油	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理です。畑でとれた夏野菜と漬物のみじん切りにします。さっぱり梅風味の「あじの紀州焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	エネルギー 736 たんぱく質 35.1	脂質 14.6 食塩相当量 2.3
3	木	コッペパン	○	大根とコーンのスープ ヤンニョムチキン 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根・コーン 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉中華麺 でん粉 砂糖	ごま油 米油 ドレッシング	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つずつ小袋の中華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 779 たんぱく質 36.5	脂質 24.6 食塩相当量 3.8
4	金	ご飯	○	《地域を味わおう献立》 ごぼーるの夏野菜カレー まめまめ甘酒みそがらめ 八町きゅうりと小魚のサラダ	鶏肉 ごぼーる みそ・大豆 凍り豆腐 かつお節	牛乳 小魚	人参 かぼちゃ 赤ハブリカ すりおろしりんご・ズッキーニ	にんにく・生姜 玉葱・八町きゅうり 丸なす・キャベツ きゅうり	ご飯 甘酒 でん粉	米油 ごま	須坂市で作られた食材を使った「地域を味わおう献立」です。「まめまめ甘酒みそがらめ」は、大豆と凍り豆腐を揚げて作ります。コンクールに応募するので、ぜひ感想を教えてください。	エネルギー 858 たんぱく質 30.6	脂質 25.4 食塩相当量 2.6
7	月	しらす菜めし	○	《七夕献立》七夕こんにやくそうめん汁 お星さまハンバーグ 野菜の昆布和え キラキラ餅	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 昆布市	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 甘シャキえのき	しらす菜めし こんにやく でん粉 砂糖 キラキラ餅	米油	そうめんこんにやくを天の川にみたてた汁にします。星形のハンバーグや初夏の「キラキラ餅」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 702 たんぱく質 24.4	脂質 16.9 食塩相当量 3.2
8	火	ツイストパン	○	野菜いっぱいスープ コーンしゅうまい 2個 レタスのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン コーン しゅうまい	牛乳	人参 パセリ	玉葱・しめじ 白菜・レタス キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃが芋 ブルーベリー ジャム	米油	レタスの茎の部分の部分を切ると、白い液体がにじみ出てきますが、レタスの語源は、ラテン語で「牛乳」という意味の言葉からきているそうです。	エネルギー 719 たんぱく質 26.4	脂質 21.2 食塩相当量 3.8
9	水	ご飯	○	夏野菜の豚汁 スタミナ納豆の具 大根とツナのサラダ 納豆	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ 納豆	牛乳 寒天	人参	玉葱・キャベツ ズッキーニ にんにく・生姜 長ねぎ・大根 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油	7月10日は、語呂合わせ「納豆の日」です。暑さで食欲が落ちてきてしましますが、「スタミナ納豆の具」をご飯にかけて、もりもり食べてください。	エネルギー 723 たんぱく質 33.1	脂質 17.2 食塩相当量 2.9
10	木	コッペパン	○	パンフキンポータージュ ホキと凍り豆腐のレモンあえ 春雨サラダ	ホキ 凍り豆腐	牛乳 モククリム	人参 かぼちゃ	玉葱 コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン でん粉 砂糖 春雨	バター 米油	夏野菜のかぼちゃを使った、「パンフキンポータージュ」です。夏の日差しを浴びたかぼちゃは、栄養満点。かぼちゃの甘さを感じながらいただきます。	エネルギー 862 たんぱく質 34.6	脂質 31.6 食塩相当量 4.0
11	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ キャベツの野菜菜漬け和え	竹輪 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ 野菜菜漬け	玉葱・にんにく 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	揚げた豚肉に、にんにくと生姜を効かせたれを絡めた、「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 811 たんぱく質 31.8	脂質 23.5 食塩相当量 3.5
14	月	ご飯	○	麩のみそ汁 厚揚げのごまみそがけ おかか和え	竹輪 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 焼きたて でん粉	ごま	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 709 たんぱく質 24.0	脂質 20.0 食塩相当量 2.9
15	火	パン	○	《かみかみすざかっ子の日》 レタスとトマトのスープ いかのマリネ わかめと大豆のサラダ	いか 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉葱・しめじ コーン・レタス キャベツ きゅうり	パン でん粉 砂糖	米油	今月の「かみかみすざかっ子の日」のかみかみ食材は、「いかのマリネ」のいかと、「わかめと大豆のサラダ」の大豆です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	エネルギー 789 たんぱく質 35.0	脂質 24.3 食塩相当量 4.2
16	水	ご飯	○	かきたま汁 シルバーの西京みそ焼き もやしのツナ和え	卵 鶏肉 ツナ シルバー	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 甘シャキえのき 長ねぎ もやし きゅうり	ご飯 でん粉		たっぷりの卵をふわふわにして仕上げる、「かきたま汁」は人気の汁物の一つです。ふわふわ卵の秘密は、汁に入れる片栗粉です。	エネルギー 702 たんぱく質 36.7	脂質 20.2 食塩相当量 2.7
17	木	コッペパン	○	えびと野菜のクリームスープ 鶏肉のバルサミコ焼き すいかでボンチ	ベーコン えび 鶏肉	牛乳 モククリム	人参	にんにく・玉葱 キャベツ なつめかん缶 パイン缶 すいか	コッペパン じゃが芋 ゼリー 団子	コッペパン 米油	「すいかでボンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使って作ります。さっぱりとしたデザートで、暑さを乗り切りましょう。	エネルギー 813 たんぱく質 39.1	脂質 23.7 食塩相当量 3.6
18	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 冬瓜のみそ汁 みそすき丼の具 モロヘイヤのバターサラダ	みそ 豚肉 牛肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 こねぎ モロヘイヤ	玉葱・キャベツ しめじ・ごぼう とうがん きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油	冬瓜や牛肉、ごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。「モロヘイヤのパワーサラダ」も、モロヘイヤのねばねばを生かした、夏野菜のサラダです。	エネルギー 716 たんぱく質 29.3	脂質 18.0 食塩相当量 3.0
22	火	コッペパン	○	キャベツのスープ なすのミートソースペンネ 大根とチキンのサラダ	鶏肉 豚肉 サラダチキン	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ・大根 なす・コーン レモン果汁	コッペパン マカロニ 砂糖	米油	畑のなすが育てきます。なすを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 723 たんぱく質 32.2	脂質 20.9 食塩相当量 3.7
23	水	ご飯	○	ささみと春雨のスープ 手作りコロッケ 海藻サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	人参 小松菜 かぼちゃ	白菜・玉葱 甘シャキえのき きゅうり キャベツ	ご飯 春雨・小麦粉 砂糖・パン粉 じゃが芋	ごま油 米油	初挑戦の「手作りコロッケ」は、じゃがいもとかぼちゃをつぶして作ります。まずは食数の少ないときにチャレンジしてみます。	エネルギー 808 たんぱく質 26.1	脂質 23.0 食塩相当量 2.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月31日(木)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません)

毎日の給食をホームページで公開しています。
須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばて予防は食生活を整えることが第一です。楽しい夏を元気に過ごしましょう。

- ①ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜を食べましょう！細胞が正常に働くための栄養素です。
- ②朝ごはんを食べよう！「主食」「主菜」「副菜」をそろえて基礎体力を維持しましょう。
- ③甘い飲み物を摂りすぎない！砂糖の摂りすぎは、かえって疲れをためる原因になります。

