

令和8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	水	ご飯	○	米粉のワンタンスープ カラフルピーマンの炒め物 もやしのナムル	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 赤パプリカ 青ピーマン・こねぎ 黄パプリカ・小松菜	玉葱・キャベツ 生葱・にんにく だけのこ・コン しめじ・もやし	ご飯 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油 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炒め物」は、夏が旬のカラフルなピーマンを使った見た目に鮮やかでおいしいです。	エネルギー 710	脂質 17.7
2	木	コッペパン	○	ミネストローネ 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー	にんにく・玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ソルガムマカロニ 砂糖・でん粉	米油	トマトには、「グルタミン酸」といううま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 713	脂質 20.3
3	金	ご飯	○	夏のベジ多みそ汁 青大豆コロッケ モロヘイヤのパワーサラダ	豚肉・みそ 油揚げ 青大豆 コロッケ かつお節	牛乳	人参 モロヘイヤ	玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり	じゃが芋 砂糖	米油	今年度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 759	脂質 22.8
6	月	ご飯	○	みそけんちん汁 あじの紀州焼き もやしのツナ和え	竹輪 油揚げ 豆腐・みそ あじ・ツナ	牛乳	人参	ごぼう 大根 もやし きゅうり	ご飯 こんにやく じゃが芋		夏が旬の「あじ」に、梅の風味をつけた「あじの紀州焼き」をいただきますよ。梅の酸味もとの「クエン酸」は、夏の暑さでたまった疲れを回復させてくれます。	エネルギー 704	脂質 16.7
7	火	コッペパン	○	白菜のスープ 豚肉のスタミナ揚げ コーンサラダ はちみつレモンジャム	鶏肉 がまぼこ 豚肉	牛乳	人参 こねぎ	玉葱 白菜 コーン キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖 はちみつレモン ジャム	米油	揚げた豚肉に、にんにくと生薑を効かせたたれを絡めた、「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 851	脂質 29.3
8	水	ご飯	○	冬瓜のスタミナ汁 厚揚げのごまみそがけ いんげんのサラダ	鶏肉 なると みそ 厚揚げ サラダチキン	牛乳	人参 いんげん	玉葱 とうがん キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 米油	厚揚げは、豆腐を油で揚げ作りです。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 726	脂質 21.7
9	木	コッペパン	○	コーンポタージュ ホキと凍り豆腐の レモンあえ 海藻サラダ	ホキ 凍り豆腐	牛乳 生クリーム 海藻	人参	玉葱・コーン レモン果汁 きゅうり キャベツ	コッペパン でん粉 砂糖	バター 米油	夏野菜のとうもろこしを使った、「コーンポタージュ」です。夏の白身と溶け合っ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よ。	エネルギー 858	脂質 32.7
10	金	「七夕献立」 ご飯	○	七夕こんにやくそうめん汁 お星さまハンバーグ やたら漬け セリゼリー	鶏肉 なると ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘んしゃえのき きゅうり・みょうろ 八町きゅうりの みそ漬け	ご飯 こんにやく 砂糖 ゼリー	ごま油	そうめんこんにやくで、天川川に見立てた汁を作りします。また、汁の中に浮かぶ星形のにんじや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 691	脂質 16
13	月	ご飯	○	五目スープ 蒸しぎょうざ 2個 麻婆豆腐	豚肉 いか ぎょうざ みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	玉葱・しめじ もやし・白菜 生葱・長ねぎ にんにく だけのこ	ご飯 でん粉 砂糖	米油	「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くことで、体の中の熱を汗と一緒に体の外に出し、逆に涼しくなることができます。	エネルギー 789	脂質 21.8
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	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉葱 なす キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ こんにやく 砂糖	米油	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、パ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 705	脂質 19.8
15	水	「かみかみずさかっ子の日」 ご飯	○	かきたま汁 メヒカリのから揚げ 荳わかめのかみかみ和え	鶏肉 卵	牛乳 メヒカリ 荳わかめ	人参	玉葱・長ねぎ メヒカリ えのき だけのこ もやし キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油	メヒカリは、骨ごと食べられるようにカリカリ揚げられています。月に一回の「かみかみずさかっ子の日」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 703	脂質 20.1
16	木	コッペパン	○	白菜と肉団子のスープ 鶏肉のガーリック焼き すいかでポンチ	肉団子 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 なつみかん缶 パン缶 すいか	コッペパン 団子 ゼリー	米油	「すいかでポンチ」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。すいかは水分補給にもなりますね。	エネルギー 783	脂質 23.0
17	金	ご飯	○	夏野菜カレー かまぼこのマヨけすり焼き わかめと大豆のサラダ	豚肉 がまぼこ かつお節 大豆	牛乳 青のり わかめ	人参 かぼちゃ	にんにく・生薑 玉葱・ズッキーニ すりおろしりんご 丸なす・キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	なす・かぼちゃ・ズッキーニはどれも夏の畑の定番ですね。色とりどりの野菜をたっぷりと使って炒めます。野菜のうまみを吸ったパンネマカロニがおいしいです。	エネルギー 770	脂質 20.2
21	火	コッペパン	○	大根のスープ ヤムニョムチキン 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	がまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根・キャベツ 玉葱・きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 でん粉 米粉中華種	米油 ごま油 ドレッシング	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに種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 768	脂質 23.0
22	水	「土用の丑の日献立」 ご飯	○	冬瓜のみそ汁 須坂みそすき茸の具 八町きゅうりとわかめ 梅肉和え	油揚げ みそ 豚肉 牛肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・キャベツ とうがら・しめじ ごぼう・梅 八町きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 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、夏ばてを予防できると言われています。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 702	脂質 16.8
23	木	パン パン	○	えびボールスープ 夏野菜ラトウイユ レタスのサラダ	えびボール ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・にんにく ズッキーニ 白菜・丸なす レタス・キャベツ きゅうり	パンパン マカロニ	オリーブ油 米油	「ラトウイユ」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炒めます。野菜のうまみを吸ったパンネマカロニがおいしいです。	エネルギー 765	脂質 23.0
24	金	ご飯	○	須坂ひんのべ シルバーのみりん醤油焼き 野菜のごま和え	豚肉 油揚げ みそ シルバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜・もやし 甘んしゃえのき キャベツ・コーン	ご飯 すいとん 砂糖	ごま	主食をしっかり食べて、エネルギーを補給することが夏ばてを予防するポイントになります。須坂市では、魚屋さんで味つけをしもらった焼き魚が、ご飯にぴったりおいしいと評判です。	エネルギー 778	脂質 21.9
27	月	ご飯	○	玉ねぎとだけのこのみそ汁 きんぴら包み焼き 野菜の青じそ和え	きんぴら みそ きんぴら 包み焼き	牛乳	人参 青じそ	玉葱 だけのこ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉		「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。甘じょうはいたれをかけることによりご飯にぴったりのおかずになります。	エネルギー 701	脂質 15.9
28	火	コッペパン	○	ジュリエンスープ 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナのサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘んしゃえのき 大根・キャベツ	コッペパン パン粉	オリーブ油 米油	「ジュリエンヌ」とはフランス語で「せん切りの」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 729	脂質 23.2

※ 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。

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばてを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。
- ④牛乳は熱中症予防にも効果があります。おうちでも、コップ1杯の牛乳を飲みましょう。

