

令和8年度

7月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標

暑さに負けない体作りのためにバランスよく食べよう

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
				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・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)			
1水	そうめん	牛乳	七タまんじゅう いりたまサラダ 七タそうめん汁 七タクレープ	たまご とりにく ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ	そうめん おやき クレープ	あぶら	650 19.9 20.0 3.7	kcal g g g	818 24.1 23.2 4.9	kcal g g g	安曇野の日 七夕献立	安曇野の大切な郷土料理のひとつに七タまんじゅうがあります。新しく収穫された小麦を使い、季節の野菜を具に入れて、七夕のときにお供えます。
2木	ごはん (風さやか)	牛乳	豚キムチ炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ	ぶたにく みそ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	ブロッコリー にんじん	にんにく もやし はくさい キムチ キャベツ セロリー たまねぎ しめじ はくさい	こめ さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	567 28.3 19.6 2.7	kcal g g g	701 34.7 23.2 3.4	kcal g g g		暑い夏には、スパイスの効いた食欲をそそる食事がおすすめです。豚肉やにんにくが入った豚キムチは、疲労回復効果も期待できます。
3金	ごはん (風さやか)	牛乳	野菜かき揚げ(たれ) ごまあえ 凍り豆腐のみそ汁	かまぼこ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	やさいかきあげ キャベツ もやし きゅうり だいこん まいたけ	こめ さとう	しろすりごま	558 18.8 17.5 2.4	kcal g g g	700 22.5 21.1 3.2	kcal g g g	明北小4年 明南小4年	今回はたれがかかったかき揚げです。お好みでどんぶりにして食べましょう。家ではかきあげに旬の野菜を使ってもおいしいですね。
6月	ごはん (風さやか)	牛乳	星のおろしハンバーグ のぎわなめたけ 豆腐のすまし汁 150周年記念のり	ハンバーグ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう のり	のぎわなづけ こまつな にんじん みつば	だいこん なめたけ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	538 22.3 16.1 2.7	kcal g g g	676 27.6 19.4 3.6	kcal g g g	長野県 150周年 記念献立	長野県は今年150周年を迎えます。それを記念して、長野にちなんだ食材やイラストが印字されたのりをいただきます。
7火	ごはん	牛乳	銀鯉の塩焼き ハリハリ漬け 豚汁	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	562 27.7 17.8 1.5	kcal g g g	725 36.8 22.9 1.9	kcal g g g	明南小3年 明科中 台湾交流	ハリハリ漬けは、切干大根のおいしい歯ごたえを活かした副菜です。切干大根は、大切にしたい日本の伝統的な保存食品です。
8水	わかめ ごはん	牛乳	山賊焼き 星チーズサラダ ABCスープ 七タゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しょうが にんにく	こめ でんばん マカロニ ゼリー	あぶら オリーブあぶら	673 25.9 25.6 3.4	kcal g g g	841 32.3 31.6 4.1	kcal g g g	明北小 希望献立	「栄養バランスと健康・みんながわくわくするメニュー」を意識して、明北小のみなさんが考えた献立です。楽しんでいただきましょう。
9木	コッパ パン	牛乳	チリソースウインナー まめコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ	ロングウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ どうもろこし キャベツ エリンギ	コッパパン さとう	あぶら	694 28.3 30.4 3.6	kcal g g g	871 35.2 36.8 4.8	kcal g g g		かぼちゃは夏収穫され、秋頃まで追熟させると、よりおいしく食べられます。今日は甘くておいしいかぼちゃを冷凍したものを使用します。
10金	ごはん	牛乳	凍り豆腐入り玉子焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 スティック納豆	たまごやき とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	えのきたけ キャベツ ながねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	578 25.6 17.9 2.5	kcal g g g	705 30.3 20.4 3.3	kcal g g g		語呂に合わせて、7月10日は「納豆の日」です。納豆は、たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富で、成長期のおみなさんに必要な栄養素が詰まっています。
13月	ごはん	牛乳	かつおのおかか煮 もやしのカレーあえ 沢煮碗 乳酸菌飲料	かつお ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	もやし きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ さとう にゅうさんきん いんりょう		580 28.2 47.9 2.0	kcal g g g	702 33.9 58.3 2.6	kcal g g g		カレーの色と香りが食欲をそそるもやしのカレーあえは、スパイス効果で暑い夏でも野菜をモリモリ食べることができます。
14火	ごはん	牛乳	そばろどんぶりの具 ごまじゃこサラダ もずくスープ	とりにく だいず たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ミニチリン もずく	こまつな にんじん	しょうが えだまめ はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら しろいりごま	570 26.9 17.6 2.9	kcal g g g	705 32.9 20.5 3.9	kcal g g g	明科中1年	沖縄の太もずくは、国内シェアが9割を超えます。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。沖縄の海、気持ちよさそうですね。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの　その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				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・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
15 水	ラーメン	牛乳	しそ餃子(小2個、中3個) バンバンジーサラダ サンラータン	ささみ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	しそぎょうぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ	ラーメン さとう でんぱん	ごまあぶら しろいりごま しろねりごま ラーゆ	596 28.3 19.1 2.9	kcal g g g	782 35.9 23.8 3.5	kcal g g g	明科中1年 明北小支援	サンラータンは、[サン(酸っぱい)ラー(ラー油などの辛みのある)タン(汁)]という意味です。卵が入ることが多く、今日も長野県産の卵が入っています。
16 木	ごはん	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ 焼きビーフン じゃがいものみそ汁	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかパプリカ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう でんぱん ビーフン じゃがいも	あぶら	588 24.9 19.3 2.3	kcal g g g	736 30.9 23.1 3.1	kcal g g g	明科中1年	スパゲティやうどんは小麦が材料なのに、ビーフンは米が材料の食材です。アジアのさまざまな国で人気の麺です。
17 金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハッシュポテト(小1個、中2個) 安曇野ダブルベリーポンチ 夏野菜カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	パイナップルシロップづけ ももシロップづけ いちご　ブルーベリー にんにく　しょうが　なす セロリー　たまねぎ とうもろこし　りんご	こめ はつがげんまい ハッシュポテト	あぶら	657 22.4 19.9 1.7	kcal g g g	859 27.6 26.3 2.5	kcal g g g	明科中2年	安曇野産のいちごと、同じく安曇野産のブルーベリーが入ったポンチ、今だけのおいしさです。安曇野産のいんげん、なす入りの夏野菜カレーもお楽しみに☆
21 火	ごはん	牛乳	チンジャオロース 梅こんぶあえ きのこ青菜のスー ^ぽ 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょうが たけのこ　キャベツ きゅうり　うめ たまねぎ　しめじ はくさい　みかん	こめ さとう	あぶら	587 27.2 15.0 2.9	kcal g g g	710 33.2 17.1 3.8	kcal g g g	土用の丑の日献立	土用の丑の日は「う」のつくものを食べる習慣があります。[うし・うめ・うり]が少しずつ献立に入っています。食材に注目してみましょう。
22 水	ごはん	牛乳	いかフライ のり酢あえ 夏白菜のみそ汁	いかフライ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう	あぶら	601 19.7 22.0 2.0	kcal g g g	755 24.1 26.4 2.6	kcal g g g		いかは夏の旬の食材です。日本でよく食べられるスルメイカが不足していて、今日は赤イカをいただきます。大型で厚みがあり、柔らかくておいしいのが特徴です。
23 木	コッパパン	牛乳	パンブキンエッグ えだまめ 枝豆とツナのマリネ ミネストローネ　チョコクリーム	パンブキンエッグ ツナ ウインナー きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり えだまめ にんにく　セロリー たまねぎ　キャベツ	コッパパン さとう チョコクリーム	オリーブあぶら	658 26.3 22.0 3.7	kcal g g g	807 32.0 25.7 4.6	kcal g g g		チョコクリームはカカオや大豆から作られています。パンにつけていただきます。1学期もあとわずか、夏休み明けの給食もぜひ楽しみにしていてくださいね！
24 金	あか 赤しそ ごはん	牛乳	豆腐ナゲット(小2個、中3個) きゅうりのピリ辛漬け 手作り鶏団子のレタススープ	とうふ 豆腐ナゲット とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん ながねぎ しょうが　たまねぎ しめじ　レタス	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら	538 21.8 17.4 3.2	kcal g g g	680 26.7 21.4 4.1	kcal g g g	豊科北中全	夏らしく、旬のレタスとふわふわの手作り肉団子を組み合わせたスープです。きゅうりのピリ辛漬けは、家では丸ごと1本で漬けてもいいですね！

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。

今月分の給食費の
口座振替は、
7月31日(金)です。

郷土料理づくりに挑戦してみませんか？

「安曇野明科くらしのこよみ」→→
七夕まんじゅう、かぼちゃ団子
漬物各種、たくさん掲載されています！



～長野県食育推進計画では、郷土料理や伝統食を作ることが
できる県民の割合を増やすことを目標としています～



夏休み中、元気にすごすポイントは、
朝ごはんを栄養バランスよく食べること♪
3つの色の食材を食べて、毎日元気にすごしましょう！



からだスイッチ



あたまスイッチ



おなかスイッチ

