

令和8年度

7月学校給食予定献立表

安曇野市南部学校給食センター

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

今日の給食目標																暑さに負けない食事をしよう															
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	給食センターより																
				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 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	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)																			
				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																						
1水	ごはん (風さやか)	牛乳	焼肉丼の具 ごはんにかけて どんぶりにしましょう こんぶあえ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 粉寒天 塩昆布	人参 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根	ごはん さとう	油	584 kcal 26.7 g 20.7 g 2.3 g		728 kcal 32.9 g 24.4 g 3.0 g		きゅうりマーク は旬やおすすめの 食材を使った 献立です。																	
2木	ごはん	牛乳	南カゴカマスの照り焼き ごまじゃこあえ 豚白菜汁 味付のり	南カゴカマス 豚肉	牛乳 しらす干し 粉寒天 味付のり	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう	白すりごま 白ねりごま	566 kcal 29.8 g 18.6 g 2.5 g		710 kcal 37.8 g 22.3 g 3.4 g		長野県が150周年を迎えます 明治9年に現在の長野県が誕生し 今年で150年。給食でも長野県献 立や毎日のきゅうりしよくゆうびん で長野県の食材をお伝えします。																	
3金	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ キャベツとコーンのサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト(小中2個)	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 ミニトマト	キャベツ 紫キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 長ねぎ	ごはん でんぱん 米粉 さとう	油	598 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g		744 kcal 31.6 g 22.6 g 2.9 g	三郷中2年生 家庭科献立	家庭科の授業で作成した献立です 夏が旬のかぼちゃやミニトマトの色 合いで元気が出る献立を立ててく れました。																	
6月	ゆかり ごはん	牛乳	星のハンバーグ ホタテとこんにゃくの短冊サラダ 織姫と彦星の天の川汁 七夕パインゼリー	星型ハンバーグ はたて 糸かまぼこ 細かまぼこ (黄)(赤) 星型かまぼこ (黄)(オレンジ)	牛乳 オクラ	赤しそ 人参 オクラ	大根 きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぱん こんにゃく 七夕パインゼリー	ごま油	559 kcal 22.2 g 13.3 g 3.2 g		701 kcal 28.1 g 15.9 g 4.0 g	七夕 献立	★七夕★ 彦星と織姫が年に一度7月7日に会う ことを許されたという中国の伝説が始 まりと言われています。こんにゃくで短 冊、細かまぼこや星形かまぼこで天の 川をイメージしました																	
7火	フルーツ パン	牛乳	チーズオムレツ ラタトゥイユ 野菜スープ	チーズオムレツ ウィンナー 鶏肉	牛乳	トマト 赤パプリカ 人参	ドライアップル ドライパイン レーズン たまねぎ なす ズッキーニ 黄パプリカ セロリー キャベツ	コッパパン さとう	無塩バター オリーブ油	630 kcal 25.4 g 24.0 g 2.8 g		777 kcal 30.8 g 28.4 g 3.8 g		夏野菜たっぷり料理ラタトゥイユ 地場産物もたまねぎ、なす、ズッ キーニを使う予定です。ラタトゥイ ユはフランスの郷土料理の一つで す。																	
8水	スパゲッティ	牛乳	ポテトカップの野菜グラタン コールスローサラダ ミートソース	野菜グラタン ハム 豚ひき肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ 紫キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう でんぱん	油	644 kcal 25.0 g 25.3 g 2.6 g		830 kcal 31.0 g 32.2 g 3.4 g		「朝ベジ」で おてきな一日をスタート！																	
9木	ツナ ピラフ	牛乳	鶏肉のフレーク焼き 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 チンゲン菜	たまねぎ むき枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし 白菜 しめじ	ごはん コーンフレーク マロニー さとう	油 ノイック マヨネーズ ごま油	595 kcal 30.6 g 21.2 g 2.6 g		732 kcal 37.7 g 25.1 g 3.4 g	三郷中 全校欠食	鶏肉のフレーク焼き 鶏肉に粉チーズ、マヨネ ーズ、コーンフレークを まぶして焼きます。 作ってください。																	
10金	ごはん (風さやか)	牛乳	モウカザメとポテのオーロラ揚げ きゅうりの甘酢漬 和風わんたん汁	モウカザメ みそ 豚ひき肉 なると	牛乳	人参	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ	ごはん でんぱん 米粉 クシ型ポテト さとう わんたん	油	621 kcal 26.2 g 19.8 g 2.2 g		776 kcal 32.3 g 23.4 g 2.9 g		穂高の竹下さんのきゅうり 5月から11月ごろまで、給食で使 うきゅうり全てを納品してくだ さっています。新鮮なきゅうりで す！																	
13月	ごはん	牛乳	マーボーなす フルーツ白玉 こうや豆腐のみそスープ カラフルボール(白玉)は よくかんで食べましょう	豚ひき肉 みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 粉寒天	にら 人参 チンゲン菜	長ねぎ たまねぎ なす みかんシロップ漬 パインシロップ漬 たけのこ もやし	ごはん 三温糖 ダイスゼリー(サイダー) ダイスゼリー(桃) カラフルボール	油 ごま油	624 kcal 25.9 g 18.3 g 2.3 g		782 kcal 31.9 g 21.4 g 3.0 g		安曇野市ホームページに 献立表や栄養士おすすめ レシピを掲載しています。																	
14火	コッパ パン	牛乳	鶏肉のトマトソース かぼちゃのさっぱりあえ オニオンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト かぼちゃ 人参	たまねぎ えのき きゅうり 枝豆 セロリー とうもろこし	コッパパン さとう でんぱん	油	616 kcal 27.6 g 25.8 g 2.4 g		773 kcal 33.9 g 31.1 g 3.2 g		「地場産物」ってなんだろう 「地場産物」はみなさんが住んでい る地域で作られたものことで す。今月も安曇野産のたまねぎを たっぷり使います。																	

