



令和8年7月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (水)	ごはん 牛乳 キムチスープ なすの油みそ あじつけのり	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ ぶたひき肉 みそ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ なす ビーマン あじつけのり	米 大麦 強化米 ごま油 キャノーラ油 三温糖 かたくり粉 マロニー	613	25.4	20.6	2.2
2 (木)	食パン 牛乳 ミネストローネスープ コーンしゅまい ジャーマンポテト チョコ大豆クリーム	牛乳 とり肉 水煮大豆 ベーコン コーンしゅまい サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 たまねぎ パセリ トマトピューレ	食パン バター じゃがいも キャノーラ油 チョコ大豆クリーム	619	22.4	27.9	2.3
3 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 カラフルピーマン 小玉すいか	牛乳 煮干し魚粉 みそ とり肉 油揚げ ぶたひき肉	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ はくさい たまねぎ しらたき 小玉すいか ピーマン パプリカ赤 パプリカ黄	米 大麦 強化米 かたくり粉 ごま油 三温糖 かたくり粉 さといも	596	23.6	18.8	1.7
6 (月)	ごはん 牛乳 天の川スープ 夏やさいのみそいため セタゼリー (パイン味)	ぶたひき肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ もずく オクラ なす たまねぎ ビーマン パプリカ赤 大葉	米 大麦 強化米 キャノーラ油 いりごま かたくり粉 三温糖 セタゼリー	613	20.2	17.1	1.6
7 (火)	ミニコッパパン 牛乳 けんちん汁 パンネ・ラタトゥユ かたぬきチーズ	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 木綿豆腐 ぶた肉 サイコロチーズ かたぬきチーズ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ たまねぎ なす ズッキーニ トマト缶	ミニコッパパン キャノーラ油 パンネマカロニ さといも ごま油 三温糖	631	32.4	26.9	2.7
8 (水)	ごはん 牛乳 エビボールスープ ゆでぶたのごまだれ とうもろこし	牛乳 エビボール ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし にんじん きゅうり とうもろこし	米 大麦 強化米 三温糖 ねりごま すりごま	634	24.5	20.6	2.2
9 (木)	丸パン 牛乳 キャバツのクリームスープ ハンバーグ パンサンスウ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ハンバーグ みそ ロースハム	キャバツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ホールコーン	丸パン 三温糖 マロニー キャノーラ油	603	28	23.6	3
10 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶりの具 ひじきの五目煮	牛乳 ぶた肉 アカイカ なんと 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん つきこんにゃく ひじき 干ししいたけ	米 大麦 強化米 ごま油 キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	622	25.7	18.2	1.6
13 (月)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 いわしのうめ煮 ちくわとピーマンのきんぴら	牛乳 煮干し魚粉 みそ いわしのうめ煮 木綿豆腐 ちくわ 油揚げ	だいこん えのき こまつな ごぼう にんじん ビーマン	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 いりごま	632	27.2	23.2	2.3
14 (火)	コッパパン 牛乳 ABCスープ チーズオムレツ やさしいため (カレー味)	牛乳 とり肉 チーズオムレツ ぶた肉	にんじん たまねぎ パセリ にんじん ピーマン キャバツ もやし しめじ	コッパパン キャノーラ油 ABCマカロニ	640	26.3	20.6	2.5
15 (水)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 こざかなと大豆のあまから煮	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 いりこ 水煮大豆	たまねぎ にんじん 長ネギ しょうが	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 米油 さつまいも いりごま	653	26.3	22.2	2
16 (木)	黒糖パン 牛乳 たまごスープ さばのトマト煮イタリアン えだまめ	牛乳 とり肉 鶏卵 さばみそ煮 ちくわ	たまねぎ にんじん ホールコーン わかめ なす バジル えだまめ トマト缶	黒糖パン かたくり粉 オリーブオイル キャノーラ油 三温糖	616	29.7	24.3	2.6
17 (金)	ごはん 牛乳 どさんこ汁 あつあげの肉みそあんかけ きゅうりもみ	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ とりひき肉 みそ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャバツ 長ネギ にんじん きゅうり グリーンピース ふくじんづけ	米 大麦 強化米 ごま油 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	612	25.9	20.4	2.3
21 (火)	丸パン 牛乳 ベーコンチャウダー てりやきチキン ゆでキャバツ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム とり肉	たまねぎ にんじん パセリ キャバツ	丸パン じゃがいも マカロニ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ	669	28.4	33.6	2.5

7月22日(水)は3時間授業のため、給食はありません。

こまめに水分をとって、元気にすごしましょう！
朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。
しっかり食べて登校してきてくださいね。





給食だより 7月



夏野菜がおいしい季節になりました。ピカピカの太陽をあびて、つやつやに光った旬の野菜は、一年の中で一番栄養価が高くおいしいと言われています。苦手な野菜がある人は今がチャンス！給食にも夏野菜がたくさん入っているのでチャレンジしてみましょう。7月6日(月)に提供する夏野菜のみそ炒めは、油と相性の良いなすをよく炒めるのがポイントです。甘みそと大葉、ごまの香りが食欲をそそります。当日は、給食室からいい匂いがすると思いますよ。おうちでもぜひ作ってみてください。

夏野菜のみそ炒め

材料（4人分）

サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	100g
おろししょうが	少々
たまねぎ	半分
なす	2本
ピーマン	2コ
パプリカ	1コ
砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
白いりごま	少々
大葉	4枚

作り方

- ① 野菜は一口大に切り、大葉はせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜を炒める。
- ③ ②になすを入れよく炒める。
- ④ たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせて③に入れ、火を弱めて炒め煮にする。
- ⑥ パプリカも入れて炒め合わせる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに大葉を入れる。

大葉が味の決め手！
たっぷり使いたい人は、自分で
育ててみるのもおすすめです。



サンドイッチチャレンジ！

前期給食委員の企画「サンドイッチチャレンジ」が始まります！このチャレンジは、給食委員長のKさんが提案してくれました。パンをもっとおいしく食べてもらうにはどうしたら良いかを考え、給食委員会の人々でパンに合う食材を話し合いました。組み合わせるパンも考えて全校にアンケートを取りました。結果は以下の通りです。

一番人気のチョコクリームは「チョコクリーム、いつ出るの？」とみんな楽しみにしています。3位のてりやきチキンは、ゆでキャベツとマヨネーズも一緒に提供します。大きいお口でかぶりつきたいですね。2位のキャベツメンチカツは夏休み明けになります。楽しみに待っていてくださいね！

7月2日(木) 1 食パン・チョコ大豆クリーム

7月21日(火) 3 丸パン・てりやきチキン

8月25日(火) 2 丸パン・キャベツメンチカツ



ぎゅうにゅうにも
チャレンジしてね！