



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 糧実)	
1 水	牛乳 ごはん いも団子汁 液卵 麩チャンプルー コールスローサラダ		鶏肉 豚肉 液卵 花かつお	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ もやし キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 いも団子 焼心	油	エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g
2 木	牛乳 わかめごはん 蒟蒻麺スープ 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳チョコクレープ	鎌田小 希望献立	ロースハム なると 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 こんにゃく麺 でんぶん マロニー さとう チョコクレープ	ごま油 油	エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.5 g
3 金	牛乳 ごはん みそキムチ汁 いわし梅煮 大根とぼたてのマヨサラダ		豚肉 豆腐 みそいわし梅煮 ぼたて貝柱ルーク水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜炒め漬 長ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米	ソイグ マヨネーズ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g
6 月	牛乳 ごはん 環境にやさしい野菜スープ ドライカレー だいこんサラダ	環境にやさしい給食の日	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 茶色えのきたけ なす にんにく マヨネーズ えだまめ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 ジャガ芋	油	エネルギー 685 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
7 火	牛乳 まるパン きのこ青菜のスープ 星のコロッケ アスパラサラダ		ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜 星のコロッケ アスパラガス	しめじ えのきたけ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン	まるパン さとう	油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.9 g
8 水	牛乳 ごはん わかめスープ ショールンボー(3個) オニドレサラダ		豆腐 細切わかめ ショールンボー	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう	油	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15 g 食塩相当量 3 g
9 木	牛乳 ごはん すまし汁 ホキのタルタル焼き もやしのおかかあえ		なると 豆腐 ホキ 花かつお	牛乳 ソイグチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	金芽米	ソイグ マヨネーズ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.1 g
10 金	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 たこ唐揚げ カリカリ漬け		豆腐 みそ たこ唐揚げ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり だいこん	金芽米 ジャガ芋	油	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
13 月	牛乳 ごはん コーン入りレタススープ ハンバーグ マヨポテトサラダ		鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 大豆の華	牛乳	にんじん	たまねぎ ホールコーン クリームコーン レタス きゅうり	金芽米 さとう ジャガ芋	ソイグ マヨネーズ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.8 g
郷土料理には このマークがつきます この時期にすすめる献立 はこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立 にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつきます									



食育だより



7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

食事と水分で暑い夏を乗り切ろう！



暑さが本格的になると、熱中症になりやすくなります。熱中症の原因の一つである脱水症状は、食事と水分をしっかりとることで予防できます。



朝起きたときは水分・塩分・エネルギーが不足しています。

熱中症予防のために

① 朝食を しっかり食べる



特に朝ごはんは重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分や塩分を補います。

② 汁ものや野菜で 水分補給をする



汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳・主食 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 糧実)	
14 火	牛乳 ミルクロールパン ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き さわやかサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 加糖練乳 粉チーズ	にんじん パセリ カトトマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン	コッペパン さとう じゃが芋 乾燥マッシュポテト	バター オリーブ油 ノイグ マヨネーズ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.7 g
15 水	牛乳 ごはん 七夕汁 はるまき 五色の短冊サラダ 七夕ゼリー	極細加工 星形かまぼこ 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん ホールコーン えだまめ	金芽米 さとう 七夕ゼリー	油	エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
16 木	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 うなぎのかば焼き ごまネーズサラダ	厚揚げ 豚肉 みそ うなぎ蒲焼き	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋	ノイグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 839 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.6 g
17 金	牛乳 ごはん 夏野菜カレー もやしのナムル 冷凍みかん	豚肉	牛乳	カトトマト水煮 ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ スズキニ なす 冷凍みかん きゅうり もやし	金芽米 じゃが芋	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 734 kcal たんぱく質 24 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	牛乳 コッペパン ジュリエンスープ ナスとツナのトマトスープ コーンサラダ	豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん カトトマト水煮 トマト	たまねぎ キャベツ なす にんにく オリーブ油 もやし きゅうり ホールコーン	コッペパン スナック菓子	油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g
22 水	牛乳 ゆかりごはん 具だくさんみそ汁 天ぷらまんじゅうと鶏天 なめたけあえ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 天ぷらまんじゅう 小麦粉	油	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.8 g
23 木	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き もやしののり酢あえ	豚肉 みそ さば	牛乳 角きざみのり	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突込んにやく じゃが芋		エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g
24 金	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏肉のブレゼ カリカリポテトサラダ	細切加工 液卵 鶏ムネ肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム ガーリックパウダー キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん 小麦粉 じゃが芋	バター 油 ごま油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

環境にやさしい給食の日があります 「環境にやさしい地場産物」を使った給食の日です



地域の食材を地場産物といいます。
近くの食材を使うと、輸送距離が短くなるため二酸化炭素(CO2)の排出量削減につながります。



「環境にやさしい
地場産物」とは？

→ 農業や化学肥料を使わないようにしたり、減らしたりして栽培した、地元で採れた農産物のことです。
農業や化学肥料を減らすと、土をよくする微生物が育ち、元気な土になります。

この取り組みは「ゼロカーボン市民アクションプランinまつもと」の実現するため、市民のみなさんが行う50の行動の1つです。

50の行動から
わたしたちが
できること

① 農ある松本の暮らしを持続させよう！

- 農業や農産物に関心を持ちましょう
- 地元で作られたものを食べましょう
- 規格外の野菜や果物も積極的に食べましょう



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>

給食でもお家でも地場産物を食べて
ゼロカーボンアクションしよう！



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでわくわくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
TEL:86-1130 FAX:86-1150 メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！