



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	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 突こんにゃく じゃが芋	576 kcal 28.5 g 20.5 g 1.8 g
2 木	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 じゃが芋 ノック マヨネーズ	655 kcal 27.1 g 24.1 g 2.3 g
3 金	ミルクトースト	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 カット水煮 キャベツ たまねぎ セロリ 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 ノック マヨネーズ	680 kcal 34 g 24.7 g 2.9 g
6 月	ごはん	みそキムチ汁 いわし梅煮 大根とほたてのマヨサラダ	豚肉 豆腐 みそ いわし梅煮 ほたて貝柱 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 ノック マヨネーズ	597 kcal 24.3 g 22.4 g 2.2 g
7 火	ごはん	いも団子汁 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 焼酎 油	542 kcal 22.6 g 14.8 g 2 g
8 水	ごはん	とうふのみそ汁 たこ唐揚げ カリコリ漬け	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 じゃが芋 油	524 kcal 18.2 g 16 g 2.1 g
9 木	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	カット水煮 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	593 kcal 20 g 18 g 1.7 g
10 金	コッペパン	ジュリエンヌスープ ナスとツナのトマトソースパスタ コーンサラダ	豚肉 ツナフレーク 牛乳	にんじん カット水煮 トマト たまねぎ キャベツ なす にんにく 和わさび もやし きゅうり ホールコーン	コッペパン スパゲティ 油	592 kcal 24.1 g 18.2 g 3 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」

夏本番が近づき、熱中症への対策が気になる季節になりました。「こまめな水分補給」は基本ですが、実は「朝ごはんを食べているかどうか」が、熱中症を防ぐ最大の分かれ道になることを知っていますか？

① 塩分+水分 = 体の「冷却システム」を止めないため！
熱中症の正体は、体温が上がりすぎて「血液の循環が滞ってしまうこと」です。
汗をかいて水分と塩分が失われ、血液がドロドロになると、血液の流れが悪くなり体温が上がってしまいます。だから水分と塩分の両方が、熱中対策には大事なのです！

朝食こそが、最強の熱中症バリア！

② 実は、塩飴やスポーツドリンクだけでは「塩分」が足りない！？
「日中に塩飴やスポーツドリンクを摂っているから大丈夫」と思いがちですが、実は含まれる塩分量はほんのわずかです。

対策グッズ	含まれる塩分量 (目安)
塩タブレット 1粒	約 0.05g ~ 0.1g
塩飴 1粒	約 0.05g ~ 0.1g
スポーツドリンク 1本 (500ml)	約 0.5g ~ 1.0g
バランスの良い朝ごはん	約 2.0g 以上

ごはん 具だくさんみそ汁

主食からしっかりエネルギーを！ みそ汁やスープから塩分・水分・具材の栄養を！

③ 熱中症の体の「だるさ」「こむら返り」はエネルギー不足から
筋肉へのエネルギーが不足すると、体のだるさや足がつかったりしてしまいます。
日中のこまめな水分補給も忘れずに。



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	ごはん	七塔汁 はるまき 五色の短冊サラダ 七塔ゼリー	極細かぼち 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 七塔ゼリー 油	610 kcal 18.6 g 19.3 g 2.1 g
14火	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 ノエッグ マネーズ 白すりごま	677 kcal 30 g 28.4 g 2.1 g
15水	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	鶏肉 豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ 茶色えのきたけ キャベツ にんにく 大豆 なす ブックリーニ えだまめ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 油	550 kcal 23.4 g 17.6 g 2 g
16木	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	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 でんぷん マロニー さとう フォクループ ごま油 油	656 kcal 26.3 g 23.2 g 2.3 g
17金	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 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 星のコロッケ さとう 油	623 kcal 21.4 g 24 g 3 g
21火	ゆかりごはん	具だくさんみそ汁 天が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 きゅうり なめたけ	金芽米 天がらまんじゅう 小麦粉 油	543 kcal 22.8 g 15.8 g 2.1 g
22水	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 シュレットチーズ	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 ノエッグ マネーズ	548 kcal 25.8 g 18.7 g 2 g
23木	ごはん	わかめスープ ショーロンポー(2個) オニドレサラダ	豆腐 細切かぼち ショーロンポー 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	520 kcal 19.6 g 13 g 2.5 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

⑰ 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、きゅうりしくゆうびんや季節の給食の様子などホームページで詳し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！