



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
1 水 ごはん	はるさめすまし 鶏肉のみそマヨ焼き きゅうりのピリ辛漬け	牛乳, スクール糸かまぼこ, 鶏もも肉,みそ	こまつな,はくさい,にんじん, えのきたけ,たまねぎ, きゅうり,だいこん	金芽米,マロニー, ノエッグ マヨネーズ, 白いりごま	535 kcal 23.7 g 16.8 g 1.8 g
2 木 黒砂糖パン	コンソメスープ オムレツケチャップソース ポテトサラダ	牛乳,ベーコン, オムレツ,ロースハム	キャベツ,にんじん,たまねぎ, セロリー,きゅうり	黒砂糖パン,三温糖, じゃがいも, ノエッグ マヨネーズ	696 kcal 23.3 g 27.9 g 3.3 g
3 金 ごはん	けんちん汁 シイラの梅西京焼き こんにやくめんサラダ	牛乳,木綿豆腐, シイラ, 米みそ, ロースハム	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,こまつな,梅びしお, キャベツ,きゅうり,ごぼう	金芽米,こんにやく, 米油,ごま油, 黄色そうめんこんにやく, 白いりごま	552 kcal 29.6 g 17.9 g 2.0 g
6 月 ごはん	七夕汁 マンダイの新玉ねぎソースかけ 星のチーズサラダ キラキラもち	牛乳,なると(星), 万鰯,星形チーズ	たまねぎ,にんじん, えのきたけ, こまつな,キャベツ, ブロッコリー,ホールコーン	金芽米,マロニー, でんぱん,米油, 三温糖,上白糖, ごま油, キラキラもち(みかん入り)	703 kcal 31.8 g 21.5 g 2.5 g
7 火 ごはん	沢煮椀 親子煮 塩丸いかの酢の物【郷土料理】	牛乳, スクール糸かまぼこ, 液卵,鶏もも肉, 凍り豆腐, 乾燥わかめ, 塩丸いか	冷凍切りごぼう,えのきたけ, だいこん,にんじん,こまつな, 干しいたけ,たまねぎ, みつば,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖	507 kcal 23.5 g 12.9 g 2.4 g
8 水 赤しごはん	みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 ししゃもごま天ぷら(4年~2本) はるさめサラダ	牛乳,豚ひき肉,みそ, ししゃも	にんじん,ねぎ,キャベツ, もやし,ホールコーン, しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり	金芽米,無塩バター, 薄力粉,黒いりごま, 米油,マロニー, 上白糖, ごま油	572 kcal 20.1 g 19.8 g 2.6 g
9 木 ミニコッペパン	卵とコーンのスープ なすミートパンネ ブロッコリーサラダ	牛乳,液卵,豚ひき肉, 豚レバーチップ, ツナレトルト	ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ,こまつな,にんにく, なす,ズッキーニ, ブロッコリー,にんじん, キャベツ	ミニコッペパン, コーンスターチ, マカロニ(パンネ), 米油,上白糖, オリーブ油	557 kcal 24.4 g 18.1 g 2.9 g
10 金 ごはん	えび団子スープ チンジャオロース フルーツ杏仁(乳入り)	牛乳,えびボール, 豚もも肉,みそ	えのきたけ,はくさい, にんじん,チンゲンサイ, 青ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,たまねぎ, たけのこ水煮,にんにく, しょうが,みかんレトルト, パインレトルト	金芽米,米油,三温糖, でんぱん, 星型杏仁豆腐ミックス	559 kcal 20.6 g 12.9 g 1.8 g



郷土料理には
このマークがつきます



地場産物をたくさん
使った献立にはこの
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



具たくさんみそ汁の日
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」

～ 熱中症対策の力をにぎる「朝ごはん」～

朝食こそが、
最強の熱中症バリア！



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



ごはん

具たくさんみそ汁

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！



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈波田小学校〉

松本市波田学校給食センター

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
13月 ごはん	四川スープ 春巻き カリポリサラダ	牛乳,豚ひき肉, 木綿豆腐	干しいたけ,たまねぎ,にら, はくさい,きゅうり,にんじん, だいこん	金芽米,マロニー, 春巻き,米油,ごま油, 白いりごま	580 kcal 16.8 g 19.9 g 2.0 g
14火 ごはん	じゃがいものみそ汁 赤魚の塩こうじ焼き 寒天サラダ ふりかけ	牛乳,油あげ, 乾燥わかめ,みそ, あかうお,寒天, コースハム	たまねぎ,こまつな,キャベツ, えだまめ	金芽米,じゃがいも, 米油	517 kcal 25.9 g 14.3 g 2.3 g
15水 ごはん	キャベツのスープ 酢豚 もやしとほうれん草のナムル 冷凍みかん	牛乳,ベーコン, 豚もも肉, 乾燥わかめ	キャベツ,たまねぎ,ねぎ, たけのこ水煮,にんじん, 青ピーマン,もやし, ほうれん草, 冷凍みかん	金芽米,でんぱん, 米油,三温糖,ごま油, 白いりごま	629 kcal 22.4 g 20.8 g 2.1 g
16木 食パン(2枚)	あさり入り野菜スープ チリコンカン とうもろこし【1年生が皮むきをしてくれます】 ブルーベリージャム	牛乳,あさり水煮, 豚ひき肉,大豆, 金時豆	キャベツ,にんじん,たまねぎ, セロリ,にんにく,えだまめ, とうもろこし	食パン,三温糖,米油, ブルーベリージャム	693 kcal 28.7 g 20.3 g 2.7 g
17金 ごはん	夏野菜カレー まめまめサラダ 波田のすいか	牛乳,豚もも肉,大豆	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,なす,ズッキーニ, 赤ピーマン,りんごピューレ, きゅうり,えだまめ, ホールコーン, キャベツ,すいか	金芽米,米油, じゃがいも	615 kcal 21.1 g 16.8 g 1.7 g
21火 ごはん	玉ねぎのみそ汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	牛乳,乾燥わかめ, 油あげ,みそ, 厚揚げ,豚ひき肉, 大豆の華, 角刻みのり	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,たまねぎ, しょうが,もやし, きゅうり,しめじ	金芽米,三温糖, でんぱん	574 kcal 25.7 g 20.8 g 2.0 g
22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	牛乳,鶏むね肉, 豚ひき肉,大豆	たまねぎ,ブラウンえのき, にんじん,キャベツ,こまつな, なす,ズッキーニ,えだまめ, だいこん,きゅうり,ホール コーン	金芽米,米油, じゃがいも	558 kcal 23.7 g 17.2 g 2.0 g
23木 丸パン	レタススープ 青大豆100%【長野県150周年記念プリント】 キャベツと糸かまぼこのサラダ オレンジ	牛乳,ベーコン, 青大豆, スクール糸かまぼこ	たまねぎ,エリンギ(冷), レタス,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン汁,オレンジ	丸パン,でんぱん, コロッケ, 米油,ノイック マヨネーズ	651 kcal 23.6 g 26.1 g 2.8 g
 郷土料理にはこのマークがつきます  地場産物をたくさん使った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					

7月22日は環境にやさしい給食の日



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」を使った給食の日です



「環境にやさしい
地場産物」とは？

農薬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。
農薬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

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！

