



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・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・種実)		
1 水	【中学欠食】								
2 木	黒砂糖パン 牛乳 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	ベーコン, オムレツ, ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ,たまねぎ, セロリ,きゅうり	黒砂糖パン, 三温糖, じゃがいも	ノイック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	849 kcal 26.9 g 33.0 g 4.1 g
3 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 シイラの梅西京焼き こんにやくめんサラダ	木綿豆腐, シイラ, 米みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん,ごぼう, ねぎ,梅びしお, キャベツ,きゅうり	金芽米, こんにやく, 黄色そうめんこ んにやく	米油,ごま油, 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	679 kcal 32.3 g 19.6 g 2.6 g
6 月	ごはん 牛乳 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	なると(星), 万鯛	牛乳, 星形チーズ	にんじん, こまつな, ブロッコリー	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, ホールコーン	金芽米, マロニー, でんぶん, 三温糖,上白糖, キラキラもち(みか ん入り)	米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	892 kcal 40.2 g 25.7 g 3.0 g
7 火	ごはん 牛乳 沢煮椀 親子煮 塩丸いかの酢の物【郷土料理】	スクール系かま ぼこ, 液卵,鶏もも肉, 凍り豆腐, 塩丸いか	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, こまつな, みつば	冷凍切りごぼう, えのきたけ,だいこん, 干しいたけ, たまねぎ,キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	652 kcal 28.8 g 14.6 g 3.0 g
8 水	赤しごはん 牛乳 みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 ししゃもごま天ぷら(2本) はるさめサラダ	豚ひき肉,みそ	牛乳, 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,薄力粉, マロニー, 上白糖	無塩バター, 黒いりごま, 米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	738 kcal 24.2 g 23.8 g 3.4 g
9 木	ミニコッパン 牛乳 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	液卵,豚ひき肉, 豚レバーチップ, ツナレトルト	牛乳	こまつな, ブロッコリー, にんじん	ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ,にんにく, なす,ズッキーニ, キャベツ	ミニコッパン, コーンスターチ, マカロニ(パン ネ), 上白糖	米油, オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	709 kcal 30.7 g 21.8 g 3.8 g
10 金	ごはん 牛乳 えび団子スープ チンジャオオロス フルーツ杏仁(乳入り)	えびボール, 豚もも肉,みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ピーマン, 赤ピーマン	えのきたけ, はくさい,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,三温糖, でんぶん, 星型杏仁豆腐 ミックス	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	719 kcal 25.4 g 14.5 g 2.4 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 地産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



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摂ることで予防できます。



熱中症予防のために

朝起きたときは水分・塩分・エネルギーが不足しています。

① 朝食をしっかりと食べる



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)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・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・種実)	エネルギー	たんぱく質	脂質
13月	ごはん 牛乳 四川スープ 春巻き(2こ) カリポリサラダ	豚ひき肉, 木綿豆腐	牛乳	にら, にんじん	干しいたけ, たまねぎ, はくさい, きゅうり, だいこん	金芽米, マロニー, 春巻き	米油, ごま油, 白いりごま	761 kcal	20.3 g	24.3 g
14火	ごはん 牛乳 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	油あげ, みそ, あかうお, コースハム	牛乳, 乾燥わかめ, 寒天	こまつな	たまねぎ, キャベツ, えだまめ	金芽米, じゃがいも	米油	669 kcal	32.6 g	16.6 g
15水	ごはん 牛乳 キャベツのスープ 酢豚 冷凍みかん もやしとほうれん草のナムル	ベーコン, 豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, 青ピーマン, ほうれん草	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, たけのこ水煮, もやし, 冷凍みかん	金芽米, でんぷん, 三温糖	米油, ごま油, 白いりごま	800 kcal	27.4 g	24.9 g
16木	【中学給食なし】									
17金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー まめまめサラダ 波田のすいか	豚もも肉, 大豆	牛乳	にんじん, 赤ピーマン	しょうが, にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ, 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, じゃがいも	米油	777 kcal	25.8 g	19.6 g
21火	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	油あげ, みそ, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華	牛乳, 乾燥わかめ, 角刻みのり	にんじん	たまねぎ, 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, でんぷん		741 kcal	32.1 g	25.0 g
22水	ごはん 牛乳 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	鶏むね肉, 豚ひき肉, 大豆	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, ブラウンえのき, キャベツ, 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, じゃがいも	米油	720 kcal	29.4 g	20.3 g
23木	丸パン 牛乳 レタススープ オレンジ 青大豆30g【長野県150周年記念ギフト】 キャベツと糸かまぼこのサラダ	ベーコン, スクール糸か まぼこ, 青大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ, エリンギ(冷), レタス, キャベツ, きゅうり, レモン汁, オレンジ	丸パン, でんぷん, コロツケ	米油, ノエッグマヨネーズ	815 kcal	28.8 g	31.7 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

7月22日は環境にやさしい給食の日

「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

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！

