



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 こんにゃくめんサラダ	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,こんにゃく, 米油,ごま油, 黄色そうめんこんにゃく, 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), 万飴,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な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 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」
～ 熱中症対策のカギをにぎる「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
		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	脂質 食塩相当量
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, にはら, 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, ブラウンエのき, 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, コロック, 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續させよう！
- 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食べてゼロカーボンアクションしよう！

