

78月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2026年 7.8月

なつ しょくじ かんが
今月のめあて 夏の食事について考えよう！



湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

夏野菜＋香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひとふりで華麗に変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

月	火	水	木	金
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、夏休み中も食事にしっかりとって、暑さに負けない体作りをしましょう！	支援高等部一部欠 東中2年×、片中3年×	支援高等部一部欠 谷中3年×、東中2年×	支援高等部一部欠 3	支援高等部一部欠
↑牛乳のマークです。 ※都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。	ほうれん草 オムレツ ケチャップソース	さつぱり おひたし 鉄火みそ	おかから サラダ 鶏肉の 塩麴焼き	梅ちり ごはん わかめの みそ汁
小：17g/たんぱく質/食塩相当量 中：17g/たんぱく質/食塩相当量 高：17g/たんぱく質/食塩相当量	カレーチキン ピラフ ウインナー スープ	ごはん 塩肉じゃが	ごはん 塩肉じゃが	梅ちり ごはん わかめの みそ汁
基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満	606kcal/22.3g/2.4g 719kcal/26.1g/3.2g 744kcal/26.7g/3.2g	647kcal/25.6g/2.2g 775kcal/30.5g/2.5g 800kcal/31.1g/2.5g	633kcal/31.2g/2.8g 753kcal/36.4g/3.1g 778kcal/37.0g/3.1g	
6 支援中学部×	7 「七夕献立★」	8	9	10 支援試食会
パンパン ジーサラダ (ごま入り)	七夕クレープ ☆のハンバーグ バーベキュー ソース	わかめと じゃこのサラダ 鶏肉の塩 から揚げ	型抜き チーズ 海藻こんに やくサラダ	たくあん あえ さばの カレー焼き
夏野菜 カレー (麦ごはん)	七夕ちらし 寿司 天の川 すまし汁 (オクラ入り)	ごはん なめこの みそ汁	ソフトめん 夏野菜 ミートソース	ごはん 具だくさん みそ汁
653kcal/25.6g/2.2g 781kcal/30.0g/2.6g 806kcal/30.6g/2.6g	712kcal/22.4g/2.3g 853kcal/27.1g/2.9g 878kcal/27.7g/2.9g	695kcal/28.1g/2.3g 825kcal/32.6g/2.5g 850kcal/33.2g/2.5g	700kcal/30.0g/2.7g 824kcal/35.0g/3.1g 849kcal/35.6g/3.1g	627kcal/27.9g/2.3g 721kcal/30.3g/2.6g 746kcal/30.9g/2.6g
13	14 東中3年×	15	16 支援高等部3年×	17 おぢやっ子わくわくメニュー 「海の日献立」
とうふ チャンプルー	バンサンスー 春巻き	しらたきの ツルツル 炒め あかうおの みりん焼き	特製 ドレッシング グザラダ ハムカツ ソースかけ	シーグラスゼリー
じゅーしー アーサー汁	ごはん マーボー 豆腐	ごはん 夏野菜 豚汁	米粉パン 豆乳入り 野菜スープ	カラフル もずく井 (麦ごはん) 塩鶏汁
604kcal/27.4g/2.1g 723kcal/32.5g/2.7g 748kcal/33.1g/2.7g	718kcal/23.1g/2.1g 880kcal/27.1g/2.5g 905kcal/27.7g/2.5g	609kcal/27.9g/2.1g 723kcal/33.3g/2.6g 748kcal/33.9g/2.6g	730kcal/25.2g/3.3g 783kcal/27.0g/3.7g 808kcal/27.6g/3.7g	641kcal/23.4g/1.7g 771kcal/27.8g/2.2g 803kcal/28.4g/2.2g
20 海の日	21 さくらんぼゼリー 完全無欠の 春雨スープ	22 五色和え 生揚げと ごぼうの 生姜煮	23 冷凍みかん のり酢あえ	24 谷中×
ウルトラ タコライス (肉みそ・チーズ 入りゆで野菜) (麦ごはん)	ごはん 切干大根の みそ汁	ごはん 中華めん 味噌ラーメン スープ	ごはん 根菜 ごま汁	ゆかりあえ いわしの かば焼き
699kcal/23.8g/2.2g 818kcal/27.4g/2.4g 843kcal/28.0g/2.4g	595kcal/22.2g/1.9g 711kcal/25.8g/2.2g 736kcal/26.4g/2.2g	715kcal/29.3g/3.3g 741kcal/31.2g/3.7g 766kcal/31.8g/3.7g	669kcal/26.6g/1.8g 803kcal/31.3g/2.3g 828kcal/31.9g/2.3g	
8月				
8月31日	25 谷中、東中、片貝中、支援全×	26 片貝中、支援全×	27 支援全×	28
ヨーグルト	ゆで もろこし 豆腐ハンバーグ デミグラスソース	高野豆腐の 揚げ煮 (麦ごはん)	ひじきの マリネ ツナマヨ トースト チーズ入り	冷凍 パイン ツナサラダ
彩り 夏野菜丼 (麦ごはん)	ごはん じゃがいも のみそ汁	ごはん 花火汁	肉団子と 大豆の トマト煮	枝豆チキンカレー (麦ごはん)
665kcal/25.4g/1.9g 778kcal/29.1g/2.3g 803kcal/29.7g/2.3g	804kcal/30.8g/2.2g	816kcal/28.9g/2.2g	834kcal/31.9g/3.5g	665kcal/22.6g/2.1g 793kcal/26.6g/2.7g 818kcal/27.2g/2.7g

7.8

月

の

食

品

表



きゅうこんだてしよくさいへんこう
急な献立・食材の変更もあります。
りようしように
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	水	鶏肉、ウインナー、鶏卵	牛乳	人参、小松菜、いんげん、ほうれん草	マッシュルーム、コーン、もやし、玉ねぎ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	油
2	木	大豆、ツナ、豚肉、生揚げ、かつおぶし、みそ	牛乳	人参、小松菜、いんげん	ごぼう、キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ	米、強化米、じゃがいも、砂糖	油
3	金	鶏肉、おから、豆腐、油揚げ、ハム、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	人参	梅干し、きゅうり、キャベツ、コーン、えのき、もやし	米、強化米、麩	ノンエッグマヨネーズ
6	月	豚肉、鶏肉、大豆ペースト	牛乳、	人参、かぼちゃ、トマト缶	なす、ズッキーニ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、枝豆、にんにく、しょうが	米、麦、強化米、ごま、砂糖	油、ごま油
7	火	油揚げ、鶏肉、豚肉、かまぼこ、豆腐	牛乳	人参、オクラ	玉ねぎ、えのき、枝豆、椎茸、ねぎ	米、強化米、砂糖、そうめん、クレープ	
8	水	鶏肉、豆腐、油揚げ、ツナ、みそ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	人参	もやし、なめこ、大根、ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、きゅうり	米、米粉、強化米、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油
9	木	豚肉、大豆、ツナ	牛乳、チーズ、海藻	人参、黄ピーマン、トマト缶	玉ねぎ、ズッキーニ、セロリー、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが	ソフトメン、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
10	金	さば、油揚げ、豚肉、みそ	牛乳	人参	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん、もやし、ごぼう、えのき、大根、ねぎ	米、強化米、砂糖	
13	月	豚肉、かまぼこ、豆腐、ツナ、かつおぶし、生揚げ	牛乳、昆布、あおさ	人参、いんげん、小松菜	きゅうり、えのき、ねぎ	米、強化米、じゃがいも、砂糖	油
14	火	豚肉、ハム、豆腐、大豆、みそ	牛乳	人参、にら	玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	米、強化米、春雨、かたくり粉、砂糖、春巻きの皮	油、ごま油
15	水	赤魚、ハム、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、にら、かぼちゃ	もやし、玉ねぎ、なす、ねぎ	米、強化米、砂糖、かたくり粉	油
16	木	ハム、ウインナー、豆乳	牛乳、	人参、小松菜	ごぼう、キャベツ、もやし、玉ねぎ、大根、セロリー、ねぎ、コーン、にんにく	米粉パン、じゃがいも、パン粉、砂糖	油
17	金	豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、もずく	人参、青ピーマン、黄ピーマン、小松菜	玉ねぎ、コーン、ごぼう、キャベツ、もやし、しめじ、にんにく、しょうが、みかん	米、麦、強化米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
21	火	豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ	人参、青ピーマン	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、えのき、きくらげ、ねぎ、にんにく	米、麦、強化米、春雨	油
22	水	生揚げ、ハム、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜	ごぼう、もやし、コーン、切干大根、えのき、ねぎ、しょうが	米、強化米、砂糖	油
23	木	豚肉、ツナ、なると、みそ	牛乳、のり	人参、チンゲン菜、小松菜	キャベツ、玉ねぎ、もやし、きくらげ、にんにく、しょうが、メンマ、みかん	中華めん、砂糖	ごま油
24	金	いわし、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、青のり、昆布	人参、しそ	もやし、きゅうり、ごぼう、えのき、ねぎ、しょうが	米、強化米、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま
8/25	火	豚肉、豆腐、生揚げ	牛乳、ひじき	人参、オクラ	玉ねぎ、コーン、えのき、切干大根、糸うり、しょうが	米、強化米、かたくり粉、砂糖	油
8/26	水	高野豆腐、鶏肉、豆腐	牛乳	人参、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、もやし、えのき、キムチ、しょうが	米、麦、強化米、砂糖、かたくり粉、トック	油、ごま油
8/27	木	豚肉、鶏肉、ツナ、大豆	牛乳、ひじき、チーズ	人参、ブロッコリー、トマト缶、パセリ	コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんにく	食パン、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ
8/28	金	鶏肉、ツナ、ハム、大豆ペースト	牛乳	人参	玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン	米、麦、強化米、じゃがいも、砂糖	油
8/31	月	豚肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、ヨーグルト	人参、小松菜、黄ピーマン、赤ピーマン	玉ねぎ、なす、枝豆、大根、えのき、しょうが	米、麦、強化米、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	油