

令和8（2026）年

7・8月 給食だより

今年の夏も厳しい暑さとなりそうです。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の献立表

月	火	水	木	金
えちゴンのほくもぐランチ 災害時対応メニュー 「ストック食材サラダ」 19年前の平成19年（2007年）7月16日に「中越沖地震」が発生し、柏崎は大きな被害を受けました。災害直後は食事をとるのにも大変苦労しました。16日のストック食材サラダは、非常時でも家にある材料で作れるサラダです。災害はいつどこで起こるかわかりません。白ごころから災害に備えましょう。				
6	7	8	9	10
しょうゆ フレンチ	鶏の 塩からあげ	切半の ごまマヨ	さばの ピリ辛焼き	ひじきの マリネ
ごはん	あおさの みそ汁	ごはん	豆腐の みそ汁	ごはん
624kcal/25.5g/2.2g	620kcal/22.7g/3.7g	617/25.7/2.2	625/21.7/2.6	637/28.2/2.5
779kcal/29.8g/2.7g	757kcal/25.6g/4.4g	775/30.5/2.7	775/25.2/3.3	768/31.9/2.9
13	14	15	16	17
たくあん あえ	ひじきと ツナの 卵焼き	ごまマヨ あえ	白身魚の 薬味 ソース	フルーツ ポンチ
ごはん	肉じゃが	ごはん	沢煮鮎	ごはん
604kcal/26.6g/2.3g	620kcal/25.5g/2.3g	631kcal/25.1g/3.1g	564kcal/24.6g/2.7g	564kcal/24.6g/2.7g
755kcal/31.3g/2.5g	777kcal/30.6g/2.8g	754kcal/29.0g/3.9g	705kcal/28.6g/3.1g	705kcal/28.6g/3.1g
7月17日は 夏のセレクトドリンク	21	22	23	
☆コーヒー牛乳	☆おヨーグルト	☆りんごジュース	☆おむす	
☆おむす	☆おむす	☆おむす	☆おむす	
7月17日は 夏のセレクトドリンク	21	22	23	
☆コーヒー牛乳	☆おヨーグルト	☆りんごジュース	☆おむす	
☆おむす	☆おむす	☆おむす	☆おむす	

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場

TEL/FAX (22) 4573

市のホームページ
からも見てね

7・8月の給食目標

食事のバランスを考えよう！



知っておきたい！ 献立の基本

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いろいろな料理を組合わせて食べるようにしましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

8月の献立表

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
こまつな サラダ	手作り かき揚げ	カリコリ きゅうり	白身魚の レモン風味	ぶどう ゼリー
冷やし うどん	めんつゆ	ごはん	どさんこ スープ	ごはん
757kcal/23.8g/5.1g	733kcal/29.1g/3.1g	770kcal/24.2g/3.1g	603kcal/29.1g/2.5g	637kcal/24.0g/2.6g
東中のみ	中学校のみ	田尻小・鯖石小欠食	田尻小欠食	
31	極早生米「葉月みのり」が登場します！ 8月31日には、極早生米「葉月みのり」が登場します。 「葉月みのり」は、新潟県内でもっとも早く収穫されるお米です。8月（葉月）に収穫（みのり）できることから、その名前がつけました。農家の方が心をこめて育てたおいしい新米を県内いち早く味わえます。感謝をしていただきましょう。			
のり酢 あえ	新潟 カレー からあげ	ごはん (葉月みのり)	豚汁	
625kcal/27.4g/2.0g	779kcal/32.1g/2.4g	625kcal/27.4g/2.0g	779kcal/32.1g/2.4g	
葉月みのり				



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「だし」

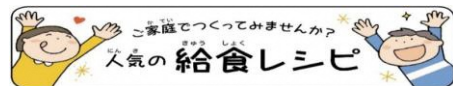
今月のヘルシオDAYは、21日です。だしが効いていると、薄味でも満足感が得られ、おいしく食べることができます。だしの効いた「五自汁」を味わっていただきましょう。

かしわざき食育5か条の日献立



さかな、最近いつ食べた？

今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに、14日に実施します。魚には、良質なたんぱく質や体によい油（DHAやEPA）が含まれているので、進んで食べるようにしましょう。14日に登場する「白身魚の薬味ソース」は、子どもたちに大人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



白身魚の薬味ソース

〈材料4人分〉

- ・白身魚（切り身）50g：4切れ
- ・下味（・塩：少々・酒：小さじ1）
- ・片栗粉：大さじ4
- ・揚げ油：適宜
- ★長ねぎ：15cmくらい
- ★おろししょうが：小さじ1/3
- ★白ごま：小さじ1
- ★砂糖：大さじ1強
- ★酢：大さじ1
- ★しょうゆ：大さじ1
- ★ごま油：小さじ1/2
- ★水：大さじ1強

〈作り方〉

- ①白身魚の下味をつけて10分くらいおいておく。
 - ②片栗粉をつけ、170度の油で揚げる。
 - ・薬味ソース
 - ①長ねぎをみじん切りにする。
 - ②鍋に★の材料を入れ、煮たてる。
- ※味見をして水分が足りないようなら水を加える。
- 揚げた魚にかけたらできあがり。

さばや、鮭など、他の魚で作ってもおいしいですよ。



抹茶蒸しパン

〈材料8個分〉

- ・ホットケーキミックス：200g
- ・抹茶：4g
- ・牛乳：140g
- ・油：10g
- ・砂糖：16g
- ・塩：ひとつまみ
- ・チョコチップ：25g
- ・マフィンカップ（紙）：8個

〈作り方〉

- ①油に砂糖、塩を入れて泡だて器で混ぜる。
- ②ホットケーキミックスに抹茶を入れて混ぜる。
- ③①に牛乳、②を加えて混ぜる。
- ④チョコチップを加えて混ぜる。
- ⑤マフィンカップに入れ、20分程度蒸す。



7.8月の給食予定&材料表

2026年7.8月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギー源になる（黄）	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
7/1水	ツナ、ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	レモン汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン	パン、はちみつ、さとう	乳不使用マーガリン、オリーブ油、油、ポフィトル、なまクリーム
2木	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、だけのこ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、フルーツあんじん	油、ごま油、ごま
3金	とり肉、レバー、だいず、みそ、かつおぶし、ぶた肉、なると	牛乳、しおこんぶ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん、メンマ、しいたけ、もやし、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	油、ごま油、ごま
6月	とり肉、ハム、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおさ	こまつな、にんじん	にんにく、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油
7火	ちくわ、かつおぶし、かまぼこ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、うめ、たまねぎ、だけのこ、五色の花むすび	米、てんぷらこ、さとう、ふ、そうめん、七夕ゼリー	ごま、油
8水	さば、ハム、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
9木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、れいとうみかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
10金	なっとう、かつおぶし、とり肉、あつあげ	牛乳、ししゃも	のざわなづけ、オクラ、にんじん	たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、てんぷらこ、じゃがいも	油、ごま
13月	ツナ、たまご、かつおぶし、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、たくあん、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
14火	メルルーサ、ツナ、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、キャベツ、だけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
15水	ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、セロリ、りんご、パイナップル、もも	パン、じゃがいも、マカロニ、ゼリー	
16木	だいず、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、わかめ、のり	にんじん	きりぼしだいこん、コーン、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、ミニクラッカー	油、ごま
17金	ぶた肉、ベーコン、とうふ	セレクト（のむヨーグルト、ヨービー牛乳）、チーズ、もすく	トマト、にんじん	たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、だけのこ、えのきたけ	米、むぎ、さとう、セレクト（りんごジュース）	油、ハヤシルウ、オリーブ油
21火	さけ、みそ、ちくわ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、だいこん、だけのこ、えのきたけ、つきこん	米、さとう	マヨネーズ、ごま
22水	ベーコン、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	なす、にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、えだまめ、きゅうり	ソフトめん、さとう、ゼリー	油、オリーブ油、アーモンド
23木	ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ、すいか	米、むぎ	油、カレールウ、ごま
8/24月	ハム、たまご、ツナ	牛乳、のり	にんじん、かぼちゃ、糸みつば、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ	うどん、こむぎこ、かたくりこ、タルト	ごま油、ごま
25火	メルルーサ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	レモン汁、きゅうり、えだまめ、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
26水	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、なす、スッキーニ、いとうり、もやし、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー	米ぬか油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
27木	ぶた肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ちりめん、わかめ	にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
28金	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、アップルジャーベット	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
31月	とり肉、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油