

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
7月 * 献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。 小・13校 / たんはく質/塩分 中・13校 / たんはく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	7.8月地産物 ごはん だいず キャベツ たまねぎ にら だいこん きゅうり にんじん	1 ナムル 肉団子のもち米蒸し 中華めん 塩ラーメン スープ 647 / 32.3 / 3.8 829 / 40.0 / 4.6	2 カルシウムサラダ ししやもの南蛮漬 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 586 / 22.2 / 2.5 743 / 26.7 / 3.0	3 ココロコサラダ 野菜ミートローフ ごはん ふわふわ卵スープ 618 / 28.0 / 2.2 769 / 33.3 / 2.7
6 しょうゆフレンチ さばのカレー焼き ごはん どさんこ汁 579 / 28.5 / 2.9 723 / 33.8 / 3.4	7 たまねぎのフルツボサラダ パポオライス セタスープ 649 / 23.1 / 2.3 809 / 27.2 / 2.8	8 コールスローサラダ 白身魚フライ バーガーパン ミネストローネ セキ77アイツバパー 591 / 26.9 / 2.9 725 / 32.1 / 3.4	9 ごまじゃこサラダ 五目卵焼き ごはん あおさのみそ汁 574 / 25.4 / 2.2 716 / 30.1 / 2.6	10 ブロッコリーの和風サラダ いかのから揚げ 枝豆 ごはん 夏豚汁 605 / 33.2 / 2.6 761 / 38.9 / 3.0
13 ひじきとアジのトマトソース焼き ごはん ポトフ 589 / 28.0 / 2.4 736 / 33.6 / 2.8	14 きゅうりの鶏と夏野菜の浅漬け 厚揚げのピリ辛炒め うま塩ワカサマスープ ごはん 615 / 25.3 / 2.5 771 / 30.0 / 3.0	15 ゆかりあえ ウイザーとチーズの包み揚げ 米粉めん 豆乳キムチスープ 663 / 30.0 / 3.3 872 / 39.0 / 4.2	16 ばくもぐランチ アップルジャベット ツナピラフ パン粉のポタージュ ごはん 夏野菜のみそ汁 571 / 22.0 / 2.6 718 / 26.0 / 3.1	17 レバーの味噌ケチャップ 昆布あえ ごはん 夏野菜のみそ汁 657 / 27.7 / 2.2 816 / 32.9 / 2.9
7/16 ばくもぐランチ 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災害時対応メニューです。	21 きゅうりの鶏と夏野菜の浅漬け ごはん じゃがたまのみそ汁 650 / 24.4 / 2.0 811 / 28.9 / 2.4	22 とうもろこし 豚肉とマッシュポテトのオムレツ炒め ごはん ごま坦々スープ 604 / 25.6 / 1.5 755 / 30.2 / 1.7	23 セレクトデザート 福神漬 あえ 夏野菜カレー(麦ごはん) えらんだデザートによってちがいます セレクトデザート	7月23日は 夏のセレクトデザート ★ブルーベリークレープ ★オレンジゼリー ★シークワースタート お楽しみに♪

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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、そうめんやアイスキャンディー(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 タコライス もすくスープ 616 / 26.0 / 2.5 767 / 30.8 / 3.0 枇杷島小、半田小欠食	25 ごはんの上にボイル野菜とタコライスの具を ひじきのマリネ カレートースト 夏野菜のコンソメスープ 616 / 26.0 / 2.5 595 / 29.1 / 3.6 729 / 34.9 / 4.3 枇杷島小欠食	26 ひじきのマリネ さめのごまケチャップソース ごはん 夏野菜の塩豚汁 628 / 29.6 / 2.3 786 / 35.2 / 2.9 枇杷島小欠食	27 きゅうりの鶏と夏野菜の浅漬け 厚揚げのピリ辛炒め うま塩ワカサマスープ ごはん 615 / 25.3 / 2.5 771 / 30.0 / 3.0	28 きゅうりの鶏と夏野菜の浅漬け 厚揚げのピリ辛炒め うま塩ワカサマスープ ごはん 615 / 25.3 / 2.5 771 / 30.0 / 3.0
31 のりごま あえ 鶏肉の塩から揚げ 小1こ 中2こ ごはん(葉月みのり) かぼちゃのみそ汁 642 / 25.7 / 2.0 801 / 30.6 / 2.3	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す。			

夏バテに注意しよう！！

その食生活、夏バテの原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが弱くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の働きを鈍らせて夏バテの症状を悪化させ
るとわれています。冷たいもののとりすぎに気
をつけましょう。

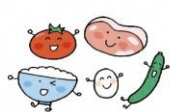
夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水が麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一
緒に補給しましょう。カフェ
インが入っているものは、覚
醒・利尿作用があるので避けま
しょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめい類などはかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎに注意！



冷たいものはかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食
欲が落ちてしまいます。常温の
ものや温かいものもとりましょ
う。

見直そう！
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れると
よいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょ
う。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょ

かしわぎの食育 5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ
き」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献
立を行うので、ぜひ、覚えてください！

7月のテーマは、「さ：さかな、最近いつ食べた？」です。

ざ



さかな、最近
いつ食べた？

7/6の給食は、さばのカレー焼きです。
カレーの味がすることで、魚が苦手な人
でも食べやすくなっています。



7月の食材料表



2026年7月 柏崎市南部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
1	水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、メンマ、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん	中華めん、もち米、 さとう	油、ごま油、ごま
2	木	とうふ、みそ、だいす	牛乳、ししゃも、 チーズ、わかめ	あかパプリカ、 こまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
3	金	ぶた肉、とり肉、 とうにゅう、だいす、 ベーコン、たまご	牛乳、チーズ	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 えだまめ、コーン	米、パンこ、さとう、 じゃがいも	オリーブ油
6	月	さば、ハム、ぶた肉、み そ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、にんにく、キャベツ、メンマ、コーン、 ねぎ	米	オリーブ油、ごま油
7	火	ぶた肉、とり肉、だいす	牛乳	ピーマン、にんじん、 あかパプリカ、 ほうれんそう	たまねぎ、きいろパプリカ、にんにく、 なつみかん、黄桃、りんご	米、さとう、はるさめ、 ふ、ゼリー、サイダー、 ナタデココ	油
8	水	メルルーサ、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、 にんにく	パン、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも、 マカロニ、さとう	油、オリーブ油、 ノエグ 外カレース
9	木	とり肉、たまご、 あぶらあげ、みそ、だい す	牛乳、ちりめん、 あおさ	さやいんげん、 こまつな、にんじん	たまねぎ、だけのこ、しいたけ、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
10	金	いか、ベーコン、ぶた 肉、とうふ、あぶらあげ、	牛乳、のり	ブロッコリー、 にんじん	えだまめ、にんにく、しょうが、キャベツ、 たまねぎ、つきこん、なす、えのきたけ	米、かたくりこ、 じゃがいも	油、ごま
13	月	あじ、ウィンナー	牛乳、チーズ、 ひじき	にんじん	たまねぎ、にんにく、もやし、きゅうり、 えだまめ、コーン、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油
14	火	あつあげ、ぶた肉、み そ、ハム、とり肉	牛乳、くきわかめ	にんじん、にら、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、メンマ、きくらげ、たまねぎ	米、むぎ、さとう、 かたくりこ、ワナン	油、ごま油、ごま
15	水	ぶた肉、とうふ、みそ、 とうにゅう、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、 チンゲンサイ	もやし、たまねぎ、キムチ、えのきたけ、 キャベツ	米粉めん、こむぎこ、 はるまきのかわ	ごま、油
16	木	ツナ、だいす、とり肉、 ベーコン、とうにゅう	牛乳、 スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、 さやいんげん	たまねぎ、きいろパプリカ、マッシュルーム、 きりぼしだいこん、コーン、りんご	米、さとう	油、ホワイトルウ、 ベシャメルソース
17	金	とり肉、レバー、だい す、みそ、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、ゆうがお、なす	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油
21	火	とり肉、あぶらあげ、 たまご、みそ、だいす	牛乳	かぼちゃ、にんじん	なす、えだまめ、きゅうり、キャベツ、 たくあん、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、ふ、 さとう、じゃがいも	油、ごま
22	水	ぶた肉、あつあげ、 みそ、だいす	牛乳	あかパプリカ、 にんじん、にら	にんにく、きいろパプリカ、ズッキーニ、 とうもろこし、しょうが、たまねぎ、だいこん、 しいたけ	米、はるさめ、さとう、 かたくりこ	ごま油、ごま
23	木	とり肉	牛乳、チーズ、 スキムミルク、	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、りんご、 えだまめ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、クレープ ゼリー、タルト	油、カレールウ、 ごま
ここから 8月							
25	火	ぶた肉、ベーコン、とう ふ	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、えのきたけ、パインアップル	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
26	水	ぶた肉、ウィンナー、 だいす、ハム、ベーコ ン、	牛乳、チーズ、 ひじき	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、 ズッキーニ	パン、さとう	油、カレールウ
27	木	さめ、とり肉、ぶた肉、 とうふ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、 コーン、たまねぎ、なす、つきこん	米、こむぎこ、パンこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま
28	金	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、ズッキーニ、 えだまめ、いとうり、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、 さとう、パンナコッタ	油、ハヤシルウ、 デミグラスソース、 ごま油
31	月	とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ、だい す	牛乳、のり	こまつな、にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう	にんにく、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油、ごま