

令和8(2026)年 7・8月給食だよ

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。

こんだてひょう

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290 FAX(48)2291

市のホームページ
からも見てね



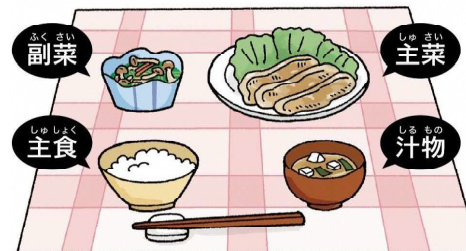
月	火	水	木	金											
ばくもぐランチ 災害時応援メニュー！ しょうさい ストック食材サラダ 19年前の平成19年(2007年)7月16日に『中越沖地震』が発生し、柏崎市は大きな被害を受けました。災害直後は食事をとるのにも大変苦労しました。16日のストック食材サラダは、非常時でも家にある食材で作れるサラダです。災害はいつどこで起こるかわかりません。日ごろから災害に備えましょう。 6 ひじき なすの サラダ 中華炒め ごはん 中華 コーンスープ 617/25.6/2.2 779/31.0/3.3 7 七タ 七タゼリー あえ 天丼 (とり天、かき揚げ) 天の川 すまし 691/28.8/2.3 874/36.5/3.1 13 昆布 とりのみそ あえ ケチャップあえ ごはん 夏野菜の みそ汁 623/25.2/2.2 748/29.8/2.7 21 きわかめ 厚あげの のサラダ ピリ辛炒め ごはん うま塩 ワンタンスープ 584/26.8/2.2 741/32.0/2.9 <tr><td> 1 和風 あじの ナムル マリネ 枝豆 夏野菜 ごはん のっぺ 602/27.0/2.4 765/32.8/3.0 柏崎の火花給食 </td><td> 2 ビーンズ 夏野菜と サラダ 車ふの揚げ煮 ごはん 肉団子の みそ汁 617/26.3/2.0 781/31.8/2.6 中越沖地震特別給食 </td><td> 3 にんじん 赤魚の サラダ フライ ごはん コンソメ スープ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5 かしわさき食育5か条給食 </td><td> 4 ヨーグルト 牛乳 赤魚の フライ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5 </td></tr> <tr><td> 2 チーズ 牛乳 冷やし いかの ラーメン具 かりん揚げ スープに入れてたべましょう 中華めん 冷やし ラーメンスープ 643/36.6/2.9 763/43.5/3.7 北陸の火花給食 </td><td> 9 コロコロ のりチー サラダ ししゃも ごはん たまねぎ のみそ汁 549/24.5/2.3 700/29.6/2.9 北陸の火花給食 </td><td> 10 こまつなの すり身 油いため 揚げ 茶めし 沢煮焼 (富山風) 574/30.3/2.3 730/37.2/2.9 北陸の火花給食 </td><td> 11 昆布 とりのみそ あえ ケチャップあえ ごはん 夏野菜の みそ汁 623/25.2/2.2 748/29.8/2.7 北陸の火花給食 </td><td> 12 パンサン カップde スー かぼちゃ コロケ ごはん 塩とん汁 655/27.6/2.5 829/33.4/3.2 北陸の火花給食 </td><td> 14 ふの 辛子あえ しょうゆ かつ丼 たら汁 617/23.8/2.9 880/32.3/3.9 北陸の火花給食 </td><td> 15 ストック食材 サラダ オムレツ ばくもぐランチ ごはん クリーム スープ 592/26.3/2.1 753/32.1/2.8 中越沖地震特別給食 </td><td> 16 しょうゆ さばの フレンチ カレー焼き ごはん どさんこ スープ 578/29.2/2.5 725/35.0/3.0 北陸の火花給食 </td><td> 17 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 2 福神 フルーツ あえ 白玉 夏野菜カレー 666/20.1/2.3 846/24.7/2.6 北陸の火花給食 </td><td> 18 たまねぎ マリネ オープン トースト トマじやか スープ 675/26.6/2.6 866/33.8/3.5 北陸の火花給食 </td><td> 19 かしわさき 食育5か条給食 ざ さかな、最近 いつ食べた？ </td></tr>	1 和風 あじの ナムル マリネ 枝豆 夏野菜 ごはん のっぺ 602/27.0/2.4 765/32.8/3.0 柏崎の火花給食	2 ビーンズ 夏野菜と サラダ 車ふの揚げ煮 ごはん 肉団子の みそ汁 617/26.3/2.0 781/31.8/2.6 中越沖地震特別給食	3 にんじん 赤魚の サラダ フライ ごはん コンソメ スープ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5 かしわさき食育5か条給食	4 ヨーグルト 牛乳 赤魚の フライ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5	2 チーズ 牛乳 冷やし いかの ラーメン具 かりん揚げ スープに入れてたべましょう 中華めん 冷やし ラーメンスープ 643/36.6/2.9 763/43.5/3.7 北陸の火花給食	9 コロコロ のりチー サラダ ししゃも ごはん たまねぎ のみそ汁 549/24.5/2.3 700/29.6/2.9 北陸の火花給食	10 こまつなの すり身 油いため 揚げ 茶めし 沢煮焼 (富山風) 574/30.3/2.3 730/37.2/2.9 北陸の火花給食	11 昆布 とりのみそ あえ ケチャップあえ ごはん 夏野菜の みそ汁 623/25.2/2.2 748/29.8/2.7 北陸の火花給食	12 パンサン カップde スー かぼちゃ コロケ ごはん 塩とん汁 655/27.6/2.5 829/33.4/3.2 北陸の火花給食	14 ふの 辛子あえ しょうゆ かつ丼 たら汁 617/23.8/2.9 880/32.3/3.9 北陸の火花給食	15 ストック食材 サラダ オムレツ ばくもぐランチ ごはん クリーム スープ 592/26.3/2.1 753/32.1/2.8 中越沖地震特別給食	16 しょうゆ さばの フレンチ カレー焼き ごはん どさんこ スープ 578/29.2/2.5 725/35.0/3.0 北陸の火花給食	17 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 2 福神 フルーツ あえ 白玉 夏野菜カレー 666/20.1/2.3 846/24.7/2.6 北陸の火花給食	18 たまねぎ マリネ オープン トースト トマじやか スープ 675/26.6/2.6 866/33.8/3.5 北陸の火花給食	19 かしわさき 食育5か条給食 ざ さかな、最近 いつ食べた？
1 和風 あじの ナムル マリネ 枝豆 夏野菜 ごはん のっぺ 602/27.0/2.4 765/32.8/3.0 柏崎の火花給食	2 ビーンズ 夏野菜と サラダ 車ふの揚げ煮 ごはん 肉団子の みそ汁 617/26.3/2.0 781/31.8/2.6 中越沖地震特別給食	3 にんじん 赤魚の サラダ フライ ごはん コンソメ スープ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5 かしわさき食育5か条給食	4 ヨーグルト 牛乳 赤魚の フライ 642/30.4/2.2 793/36.1/2.5												
2 チーズ 牛乳 冷やし いかの ラーメン具 かりん揚げ スープに入れてたべましょう 中華めん 冷やし ラーメンスープ 643/36.6/2.9 763/43.5/3.7 北陸の火花給食	9 コロコロ のりチー サラダ ししゃも ごはん たまねぎ のみそ汁 549/24.5/2.3 700/29.6/2.9 北陸の火花給食	10 こまつなの すり身 油いため 揚げ 茶めし 沢煮焼 (富山風) 574/30.3/2.3 730/37.2/2.9 北陸の火花給食	11 昆布 とりのみそ あえ ケチャップあえ ごはん 夏野菜の みそ汁 623/25.2/2.2 748/29.8/2.7 北陸の火花給食	12 パンサン カップde スー かぼちゃ コロケ ごはん 塩とん汁 655/27.6/2.5 829/33.4/3.2 北陸の火花給食	14 ふの 辛子あえ しょうゆ かつ丼 たら汁 617/23.8/2.9 880/32.3/3.9 北陸の火花給食	15 ストック食材 サラダ オムレツ ばくもぐランチ ごはん クリーム スープ 592/26.3/2.1 753/32.1/2.8 中越沖地震特別給食	16 しょうゆ さばの フレンチ カレー焼き ごはん どさんこ スープ 578/29.2/2.5 725/35.0/3.0 北陸の火花給食	17 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 2 福神 フルーツ あえ 白玉 夏野菜カレー 666/20.1/2.3 846/24.7/2.6 北陸の火花給食	18 たまねぎ マリネ オープン トースト トマじやか スープ 675/26.6/2.6 866/33.8/3.5 北陸の火花給食	19 かしわさき 食育5か条給食 ざ さかな、最近 いつ食べた？					

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。



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。感謝をさせていただきます。



手作りだよ		8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/31(月)			
									
パンパンジー サラダ	はるま 春巻き	キャベコーン サラダ	ハン バーグ	アーモンド サラダ	フルーツ 杏仁	のりず あえ	あじのトマト チーズ焼き	ごまじゃこ サラダ	ごまじゃこ たまご焼き
ごはん	きくらげ スープ	ソフトめん  ソース	ラタトゥイユ ソース	夏野菜 ハヤシ	ごはん	ごま坦々 スープ	ごはん	あおさの みそ汁	
小学校全食日 868/33.2/2.6	653/34.5/2.5 847/44.3/2.8 内郷小欠食日	688/23.2/2.5 870/28.2/3.0	673/36.9/2.4 807/43.7/2.9	567/25.4/2.2 715/30.6/2.9 葉月みのり給食					

『もしも…』に備えて、
かしこ びちく
賢く備蓄をしよう！

★ローリングストック法★

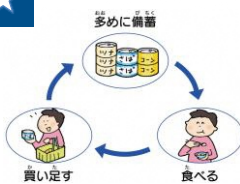
普段食べている食品で長期

保存できる物を少し多めに買って、

保存しておく備蓄方法です。日常的に古いものから

食べて、買い足していきます。

賞味期限切れなどの防止、食べなれた物を備蓄できます。



★災害時に使える日用品★



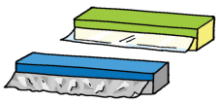
カセットコンロ・ガスボンベ



ポリ袋



ウェットティッシュ



ラップフィルム・アルミ箔



使い捨て食器



キッチンばさみ・ピーラー



使い捨て
ポリエチレン手袋

きょうしゅくで めぐ ぜんこく はなび
【給食de巡ろう】全国花火グルメ

7月の花火給食は、富山県の『舟見七夕花火(4日)』、
福井県の『越前みなと大花火(18日)』、柏崎市の『ぎお
ん柏崎まつり海の大花火大会』に合わせたご当地グルメ
が登場します。1日は柏崎市の夏が感じられる献立、
10日は富山県、15日は
福井県のメニューです。
楽しみにしてください♪



7・8月材料表

2026年7・8月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日	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
1水	あじ、とり肉	牛乳、のり	ピーマン、赤パプリカ、こまつな、にんじん、オクラ	えだまめ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、キャベツ、しらたき、なす、ゆがお	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
2木	とり肉、だいず、ハム、肉だんご、みそ	牛乳	かぼちゃ、赤パプリカ、こまつな、さやいんげん、にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、かぶ、こんにゃく	米、ふ、かたくりこ、さとう	油
3金	あかうお、ハム、とり肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
6月	ぶた肉、あつあげ、みそ、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、ひじき	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな	なす、たまねぎ、しらたき、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
7火	とり肉、かまぼこ、とうふ	牛乳、あおのり、しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、しらたき、えのきたけ、えだまめ	米、こむぎこ、さとう、マカロニ、ゼリー	油
8水	いか、だいず、ぶた肉	牛乳、わかめ、チーズ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	もやし、コーン、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	ソフトめん、かたくりこ、さとう	ごま油
9木	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、チーズ、のり	にんじん、ほうれんそう	コーン、きゅうり、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、じゃがいも	ごま油
10金	だいず、とり肉、白身すり身、たまご、みそ、あぶらあげ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ひじき、わかめ	さやいんげん、こまつな、にんじん	たけのこ、ねぎ、コーン、カリフラワー、しらたき、キャベツ、たまねぎ	米、かたくりこ	油
13月	とり肉、だいず、みそ、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、ゆがお、なす、たまねぎ、みょうが	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
14火	ベーコン、だいず、とり肉、ぶた肉、とうふ	牛乳、チーズ、わかめ	かぼちゃ、さやいんげん、こまつな、にんじん	コーン、たまねぎ、もやし、キャベツ	米、乾燥マッシュポテト、パンこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
15水	みそ、たら、とうふ、あさり、だいず、チキンカツ	のむヨーグルト	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、しらたき、ねぎ	米、さとう、ふ	油、ごま
16木	とり肉、たまご、高野豆腐、ベーコン、とうにゅう、みそ、いんげんまめ	牛乳、ひじき、チーズ、わかめ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	えだまめ、切干大根、コーン、うめ、たまねぎ	米、じゃがいも	ホワイトルウ
17金	さば、ハム、とり肉、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たけのこ、たまねぎ、コーン	米	油、ごま油
21火	あつあげ、ぶた肉、みそ、とり肉、なると	牛乳、くきわかめ	にんじん、にら、こまつな	カリフラワー、きゅうり、キャベツ、コーン、メンマ、きくらげ、たまねぎ、もやし	米、さとう、ワンタン	油、ごま油、ごま
22水	ベーコン、ぶた肉	牛乳、生クリーム、チーズ	ピーマン、赤パプリカ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、コーン、カリフラワー、キャベツ、しめじ	パン、こめこ、さとう、じゃがいも、タルト	ノンエッグマヨネーズ、油、生クリーム
23木	とり肉	牛乳、ヨーグルト	ピーマン、赤パプリカ、にんじん、トマト、こまつな	コーン、たまねぎ、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、黄桃、パイナップル	米、おぎ、じゃがいも、はちみつ、白玉だんご、ゼリー、さとう、サイダー	油、カレールウ、ごま
8/25火	とり肉、だいず、ぶた肉、たまご	牛乳、ひじき、かんてん	にんじん、赤パプリカ、こまつな	えのきたけ、もやし、きゅうり、コーン、きくらげ、たまねぎ、ﾊﾞｲｱｯﾌﾟﾙ	米、かたくりこ、春巻きの皮、こむぎこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
8/26水	とり肉、ぶた肉、だいず、おから、ベーコン	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄色パプリカ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	米、さとう、じゃがいも	油
8/27木	とり肉、だいず	牛乳	かぼちゃ、ピーマン、赤パプリカ、トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、なす、ズッキーニ、キャベツ、コーン、パイナップル、黄桃、りんご	米、おぎ、さとう、あんにととうふ	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、アーモンド
8/28金	あじ、とり肉、とり肉、だいず、あつあげ、みそ、とうにゅう	牛乳、チーズ、のり	ピーマン、にんじん、トマト、こまつな、にら	たまねぎ、キャベツ、だいこん、しらたき	米、さとう、こめこ	油、ごま
8/31月	ぶた肉、たまご、とうふ、みそ、だいず	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、たけのこ、えのきたけ、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま