

7・8月給食だよ！

7月の献立表



月	火	水	木	金
ばくもぐランチ 災害時対応メニュー  <15日> ストック食材サラダ 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。日ごろから災害に備えましょう 		1  フレンチサラダ チーズドッグパン リボンパスタスープ 597kcal/27.5g/2.9g 743kcal/33.3g/3.7g	2  香味あえ カップ麺焼き ごはん カレー肉じゃが 594 / 25.3 / 2.0 755 / 29.9 / 2.6	3  和風サラダ 白身魚のたつた揚げ ごはん かぼちゃのみそ汁 591 / 26.3 / 2.0 750 / 31.5 / 2.4
6  七夕フルーツポンチ マーボー丼 天の川サラダ 627 / 23.0 / 1.8 791 / 27.1 / 2.2	7  じゃこキャベツ 豚肉のしょうが炒め ごはん わかめのみそ汁 574 / 26.7 / 2.2 732 / 31.9 / 2.8	8  ドレッシングあえ あじのチーズ焼き ごはん ごま塩スープ 586 / 30.1 / 2.3 752 / 36.3 / 2.9	9  きゅうりの浅漬け とり肉と夏野菜の揚げ煮 ごはん あさりのみそ汁 625 / 24.0 / 2.3 791 / 28.6 / 2.8	10  ローストポテト ガバオライス ひよこ豆のスープ 614 / 27.1 / 1.7 782 / 32.0 / 1.8
13  しょうゆフレンチ とり肉の塩からあげ ごはん あおさのみそ汁 624 / 24.5 / 1.9 792 / 29.0 / 2.4	14  かわりさんびら さばのみそ焼き ごはん 塩こうじの和風汁 587 / 28.1 / 1.6 748 / 33.1 / 2.1	15  ばくもぐランチ ストック食材サラダ はちみつレモントースト ミートボールのトマト煮 595 / 21.7 / 2.7 731 / 25.7 / 3.1	16  マカロニソテー 白身魚のマリネ ごはん もずくと卵のスープ 591 / 25.2 / 2.0 752 / 30.4 / 2.5	17  セレクトドリンク チーズ グリーンサラダ 夏野菜カレー 選んだ飲み物により異なります
20 海の日 	21  いろいろあえ さめのかき揚げ ごはん どさんこスープ 581 / 24.7 / 2.3 744 / 29.6 / 2.8	22  すいか こんにゃくのサラダ  ツナトマトソース ソフト麺 586 / 26.2 / 2.0 758 / 33.1 / 2.5	23  フルーツゼリー チンジャオロースー ワンタンスープ 595 / 23.1 / 1.6 755 / 27.9 / 1.9	*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。 中：1鉢 - / たんぱく質/塩分 小：1鉢 - / たんぱく質/塩分

しょくじ かんが
食事のバランスを考えよう！



知っておきたい！ 献立の基本



しゅしゅく	こめ	米、パン、めんなどから選ぶ。	えらぶ
主食	米、パン、めんなどから選ぶ。		
しゅしゅい	さかな	魚、肉、卵、豆、製せいひん	えらぶ
主菜	魚、肉、卵、豆、製せいひん		
ふくむ	やさい	野菜、いも類、かいそう	えらぶ
副菜	野菜、いも類、かいそう		
	くだもの	果物、海藻、乳製品	えらぶ
	くだもの	果物から選ぶ。	
しゅちもの	みそ	みそ汁やスープ、飲みもの	えらぶ
汁物	みそ汁やスープ、飲みもの		

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み合わせる食べ方にしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム（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
水分補給を忘れずに  のどがかわく前に こまめに 水が麦茶で 朝ごはんを食べ し、ぐり補給	26 牛乳 ぶどうゼリー 糸うりのサラダ 夏のハヤシライス 北条小なし 796 / 23.9 / 2.7	27 牛乳 きゅうりと枝豆の香りあえ 白身魚のレモン風味 ごはん 五目スープ 北条小なし 714 / 27.7 / 2.4	28 牛乳 キュービックサラダ 手作りのハンバーグ ごはん 豆腐のみそ汁 北条小なし 786 / 30.0 / 2.3	
31 牛乳 こまつなサラダ 新潟カレーからあげ ごはん わかめのみそ汁 575 / 26.7 / 2.1 731 / 31.5 / 2.4	ごくわせいはい はづき とうじょう 極早生米「葉月みのり」が登場します! がつ にち ごくわせいはい はづき とうじょう 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、新潟県内で最も早く収穫されるお米です。8月（葉月）に収穫（はづき）できることから、この名前がつけました。農家の方が心をこめて育てた（そだ）おいしい新米（しんまい）を県内いち早く味わえます。感謝（かんしゃ）をしていただきます。			

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

野菜には、汗とともに失われるビタミンやミネラルを補い、体の調子をよくする働きがあります。主菜と一緒に野菜のおかず(副菜)を毎食、食べましょう。



トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンにも健康効果が期待されている。



かぼちゃ

ビタミンE(A, C, E)が豊富。栄養は野菜でトップクラス。



きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。



ピーマン

ビタミンCが豊富。おい成分には血液サラサラ効果も期待されている。



えだまめ

豆と野菜のいいとこどりの食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。



なす

油をよく吸うので炒めものに。各地にさまざまな「ご当地なす」がある。

7月・8月 食材料表

2026年 7月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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・いち・砂糖	油脂
1	水	ウインナー、ハム、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油
2	木	ツナ、たまご、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しらたき、ふくじんづけ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
3	金	たら、ハム、あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	米、かたくりこ	油、ごま
6	月	とうふ、ぶた肉、みそ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ニラ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、だけのこ、もやし、きゅうり、みかん、パイナップル、黄桃、レモン果汁	米、さとう、かたくりこ、春雨、ゼリー、ナタデココ、あんぱんとうふ	油、ごま油
7	火	ぶた肉、みそ、あぶらあげ	牛乳、ちりめん、わかめ	ピーマン、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、ねぎだいこん、きゅうり、つきこん、もやし	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
8	水	あじ、ぶた肉、ハム、とうふ、なると	牛乳、チーズ、のり	こまつな、ニラ、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、しいたけ	米、さとう	油、ごま、ごま油
9	木	とり肉、とうふ、あさり、みそ	牛乳、塩こんぶ	かぼちゃ、にんじん、こまつな	なす、えだまめ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、たくあん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、くるまふ	油、ごま
10	金	ぶた肉、とり肉、だいす、ひよこ豆、うずらたまご	牛乳	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バジル	しょうが、たまねぎ、エリンギ、キャベツ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
13	月	とり肉、とうふ、みそ、だいす	牛乳、あおさ	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、油
14	火	さば、みそ、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	油
15	水	ツナ、肉だんご、ミックスピーズ	牛乳、海藻	にんじん、トマト	キャベツ、きりぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油、マーガリン
16	木	メルルーサ、とうふ、ベーコン、たまご	牛乳、もずく	にんじん、こまつな、アスパラガス	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、だけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油
17	金	ぶた肉、だいす、ハム	セレクト(のむヨーグルト、コービー牛乳)チーズ	にんじん、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、なす、えだまめ、キャベツ	米、麦、セレクト(りんごジュース、パイナップルジュース、マスカットミックスジュース)	油、カレールウ
21	火	さめ、ハム、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	しょうが、キャベツ、コーン、もやし、たまねぎ、メンマ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ご油、ごま油
22	水	ベーコン、ツナ、ハム	牛乳	にんじん、トマト	なす、しょうが、たまねぎ、セロリ、しめじ、えだまめ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、すいか	ソフトめん、さとう	油、ハヤシルウ
23	木	ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、だけのこ、しょうが、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、さとう、かたくりこ、ワナンタン、ゼリー、ナタデココ	油
8月26	水	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	いとりの、しょうが、たまねぎ、なす、もやし、きゅうり	米、麦、じゃがいも、さとう、ゼリーの素、ぶどうジュース、ナタデココ	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
27	木	メルルーサ、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、ニラ	きゅうり、えだまめ、しょうが、メンマ、たまねぎ、もやし、レモン果汁	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
28	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、コーン、しめじ、キャベツ	米、パン粉、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
31	月	とり肉、ツナ、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、じゃがいも	油