



7月

(前半) 献立表

今月の食育目標 暑さに負けない食事をしよう

令和8年度
軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 水	ごはん					精白米		756 kcal	今回のシェフ給食は万平ホテルの須江正充料理長考案の献立です。学校給食応援隊の皆さんの野菜やブルーベリーも使っています。
	ハンバーグ ハッシュドソース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳			マッシュルーム	グラニュー糖		30.9 g	
	もやしと小松菜のナムル	油揚げ		小松菜	もやし		ごま油 すりごま	26.2 g	
	野菜たっぷりコンソメブイヨンスープ	鶏もも肉		さやいんげん 人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		2.5 g	
	牛乳 デザート		牛乳			軽井沢サラダふあーむのブルーベリーのゼリー			
2 木	ごはん					精白米		743 kcal	半夏生（はんげしょう）には、たこを食べる風習があります。稲の根がたこの足のように、根を張るようになるという願いが込められています。
	魚の香り揚げ	さわか				片栗粉 三温糖	揚げ油	34.3 g	
	たこと野菜の土佐酢和え	まだこ かつお節		人参	キャベツ きゅうり			25.0 g	
	みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						
3 金	ごはん					精白米		739 kcal	果物は旬を迎えるブルーベリーの予定です。豊富に含まれるアントシアニンは眼精疲労の改善に効果が期待されています。
	厚揚げの五目あんかけ	絹揚げ 豚ひき肉		人参 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	三温糖 片栗粉	サラダ油	28.7 g	
	ばんさんすう	ロースハム 錦糸たまご			キャベツ きゅうり	はるさめ 上白糖	ごま油	24.1 g	
	根菜のごま汁	油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	じゃがいも しらたき	すりごま	2.2 g	
	牛乳 ブルーベリー		牛乳		ブルーベリー				
6 月	ごはん					精白米		713 kcal	特有のぬめりが苦手という人もいるもずくを、どんぶりの具にしました。片栗粉でとろみをつけるので、ぬめりが抑えられます。
	もずく丼の具	豚ひき肉	沖縄もずく	人参 ビーマン	玉ねぎ ホールコーン	上白糖 片栗粉	サラダ油	28.9 g	
	和風マカロニサラダ	ささみフレーク かつお節			玉ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	ツイストマカロニ	ノンエッグマヨ	23.0 g	
	辛味豆腐汁	豚もも肉 木綿豆腐 みそ		人参 チンゲンサイ にら	しめじ 玉ねぎ		サラダ油	2.3 g	
	牛乳		牛乳						
7 火	ごはん					精白米		700 kcal	七夕献立です。七夕には機織りの糸に見立てたそうめんや、笹かまぼこを食べる風習があります。
	笹かまの天ぷら	笹かまぼこ	あおのり			小麦粉	揚げ油	24.1 g	
	そうめんサラダ	錦糸たまご		人参	大根 キャベツ きゅうり	そうめん 上白糖	ごま油	16.5 g	
	星麩のみそ汁	みそ	乾わかめ	人参	えのきたけ	星の麩 じゃがいも		3.0 g	
	牛乳 セタデザート		牛乳			セタゼリー			
8 水	コッペパン					コッペパン		734 kcal	見た目はきゅうりに似ているズッキーニは、かぼちゃの仲間です。ズッキーニの花を食べるレシピもあります。
	シェパードパイ	豚ひき肉	牛乳		玉ねぎ	じゃがいも 薄力粉	有塩バター サラダ油	29.3 g	
	ズッキーニのサラダ		塩昆布	人参	キャベツ ズッキーニ		ごま油	25.3 g	
	レタスのスープ	ウィンナー		人参	玉ねぎ レタス	シエルマカロニ		3.2 g	
	牛乳		牛乳						
9 木	キムタクごはん	豚もも肉			白菜キムチ つばづけ	精白米	ごま油 いりごま	751 kcal	3年4組の希望献立です。
	油淋鶏	鶏もも肉		こねぎ		片栗粉 上白糖	揚げ油	29.5 g	
	大根サラダ		乾わかめ	人参	きゅうり 大根	三温糖	いりごま	26.7 g	
	かきたま汁	たまご		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		3.2 g	
	牛乳 かき氷		牛乳			がりがりくん			
10 金	ごはん					精白米		738 kcal	7月10日は納豆の日。7と10の語呂合わせて決められたそうです。納豆を使ったきりざいは、新潟の郷土料理です。
	魚の夏野菜ソースかけ	もうかざめ 豚ひき肉		さやいんげん	ズッキーニ 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	揚げ油 サラダ油	36.8 g	
	きりざい	挽きわり納豆 かつお節	チーズ	小松菜 人参	細切り大根漬		いりごま	24.1 g	
	キャベツのみそ汁	凍り豆腐 みそ	乾わかめ		玉ねぎ えのきたけ キャベツ			2.3 g	
	牛乳		牛乳						
13 月	ごはん					精白米		767 kcal	タッカルビは韓国料理のひとつ。チーズを入れたタッカルビは日本で始まったといわれています。トックは朝鮮半島の餅です。
	チーズタッカルビ	鶏もも肉 みそ	シュレットチーズ	人参	玉ねぎ キャベツ	上白糖	ごま油	32.6 g	
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 人参	もやし	上白糖	ごま油	25.9 g	
	トック入り野菜スープ	豚ひき肉 あさり		人参 小松菜	生しいたけ しめじ 大根 長ねぎ	トック	サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。（くだものは予定です）

7月 食育だより



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。