



令和 7 年度

7 月 給食こんだて表



北上市西部学校給食センター

日 曜	こ ン ダ テ 名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
1 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 512		<かみかみ献立> 岩手県では「もうべっこ噛み ましよう！」という取組みをし ています。ひとくち20〜30回を 目標に、よくかんで食べる習慣 を身につけましょう。
	鯖のみりん焼き		しいら		小 634		
	かみかみあえ	ドレッシング、ごま	とりにく、だいず	ごぼう、にんじん、きゅうり れんこん	中 753		
	ふのりのみそ汁		なまあげ、ふのり、みそ	だいこん、にんじん こまつな、ながねぎ			
	パインクレープ	さとう、こめこ	とうにゅう	パイナップル			
2 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 428	江釣子中 なし	今日のドライカレーには、西和 賀町の自然豊かな牧場で育てられ たブラウンスイス牛の挽肉を使っ ています。とても貴重な牛肉です。 味わって食べてください。
	フィッシュコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら	まぐろ		小 669		
	ブラウンスイス牛挽肉入ドライカレー	あぶら、ルー	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、にんにく、しょうが	中 783		
	ポトフ		やさいボール (エソすりみ)	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、パセリ			
3 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	和賀西小 江釣子中 江釣子幼 藤根幼 なし	夏が旬のピーマン。北上市でも たくさん栽培しています。今日の 肉詰めは、北上産のピーマンを使っ て特別に作ってもらいました！
	北上産ピーマン肉詰め	パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく、たまご	ピーマン、たまねぎ	小 534		
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、キャベツ にんじん、ロマネスコカリフラワー だいこん、にんじん、ごぼう チンゲンサイ、ながねぎ ほししいたけ	中 653		
	沢煮椀		あぶらあげ、こうやどうふ				
4 金	食パン、ブルーベリージャム、牛乳	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー	幼 602	和賀西小 なし	イタリアには、いろいろな種類 の Pasta があります。ラビオリも そのひとつで、小麦粉で作った皮 に具を包んだものです。
	のど塩唐揚げ	かたくりこ、あぶら	とりにく		小 683		
	イタリアンサラダ	ドレッシング		きゅうり、にんじん カリフラワー、アスパラガス とうもろこし	中 835		
	ラビオリトマトスープ	こむぎこ、じゃがいも	ぶたにく、だいず きんとときまめ、てぼうまめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ トマト、にんにく、パセリ			
7 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 369	江釣子小 なし	七夕献立 今日は七夕です。七夕にちな んで、星の形をした食材を4つ 取り入れました。みなさんは、 いくつ見つけれましたか？
	星型ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 608		
	キラキラサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、えだまめ だいこん、にんじん、オクラ えのきたけ、ながねぎ	中 751		
	天の川汁	はるさめ	あぶらあげ、かまぼこ	ぶどう			
	七夕デザート (マスカットゼリー)	さとう					
8 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 457		さまざまな食材や味を体験する ことは、単に栄養を摂るだけでな く、味覚の発達にもつながります。 食わず嫌いにならず、少しずつ でも食べる努力をしてみよう。
	春巻	はるさめ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ながねぎ	小 572		
	青椒肉絲	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、だいのこ ピーマン、しょうが、にんにく もやし、チンゲンサイ にんじん、たまご、ながねぎ	中 714		
	海鮮スープ		えび、いか、ほたて				
	七夕デザート (※江釣子小のみ)	さとう		ぶどう			
9 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼 藤根幼 なし	塩麴は、米と麹と塩を混ぜて発 酵させた、伝統的な調味料です。 給食では、岩手県産米と天日塩 で、職人さんが手作りしている 「玄米塩麴」を使っています。
	きんぴら包み焼き	ごま	とりにく、とうふ	たまねぎ、ごぼう、にんじん	小 581		
	じゃがいもの塩麴炒め	じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく いんげん、しょうが	中 720		
	鮭のつみれ汁		さけつみれ(さけ、たらすりみ) とうふ	はくさい、にんじん、ごぼう しめじ、はだいこん			
10 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼 藤根幼 なし	<栄養価アップ大作戦> 成長期に欠かせないカルシウム。 牛乳や乳製品、骨ごと食べられる 魚、緑黄色野菜、大豆製品に多く 含まれています。
	カレー骨ごとフライ	パンこ、あぶら	カレー		小 579		
	小松菜のごま和え	ごま	かんてん	こまつな、もやし、にんじん	中 711		
	生揚げのみそ汁		なまあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん えのきたけ、ながねぎ			
11 金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 547	笠松小 藤根幼 なし	私たちの体は、食べたものから 作られています。自分の大切な体 のために、好き嫌いをしないでな んでも食べられるようになってほ しいです。
	ミートボール (幼1コ、小中2コ)	パンこ	とりにく	たまねぎ、トマト	小 669		
	フレンチサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん ロマネスコカリフラワー マカロニこんにゃく	中 803		
	コーンスープ	じゃがいも、ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、とうもろこし パセリ			
14 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 319		4月13日から10月13日まで、 大阪・夢洲で「2025年大阪・関 西万博」が開催されています。 今日の味付けのりは、万博にちな んだデザインになっています。
	県産ほうれん草厚焼玉子	さとう	たまご	ほうれんそう	小 554		
	焼き肉キャベツ	あぶら	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、にんにく、しょうが なめこ、だいこん、にんじん ながねぎ	中 675		
	なめこ汁		とうふ、みそ				
15 火	味付けのり		のり				
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 537	【給食最終日】 江釣子幼 藤根幼	給食のお米は、北上産ひとめぼ れです。生産者の方々に感謝して、 一粒も残さず、大切にいただきま しょう。
	エビフライ	パンこ、あぶら	えび		小 668		
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく、にんじん、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	中 817		
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、チーズ				
16 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -		トックは韓国のお餅です。煮込 んでも、蒸し焼きにしたいのが特 徴です。のどに引っかからないよう に、よくかんで食べてください。
	餃子 (2コ)	こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小 602		
	もやしのナムル	ドレッシング、ごま		もやし、きゅうり ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん はくさいキムチ、にら ながねぎ、ほししいたけ	中 708		
	トック入りキムチ汁	トック (こめこ)	とりにく、みそ				
17 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	【給食最終日】 飯豊中	夕顔は、初夏にきれいな白い花 を咲かせます。実は大きいもので 高さ約40センチ、重さは約8キロ にもなります。平安時代には、す でに栽培されていたそうです。
	鯖の赤しそフライ	こむぎこ、あぶら	いわし	あかしそ	小 671		
	こまつなサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	こまつな、はくさい にんじん、とうもろこし ゆうが、にんじん こんにゃく、ながねぎ	中 811		
	夕顔のうすくず汁	かたくりこ	とりにく、あぶらあげ				
	レモンゼリー	さとう		レモン			
18 金	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 -	【給食最終日】 江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 江釣子中 和賀西中 和賀東中	もうすぐ楽しい夏休み♪ 休みの間も規則正しい 生活を心がけ、元気に 過ごしましょう。
	照焼きチキン		とりにく		小 674		
	ラタトゥイユ	あぶら、さとう	ベーコン	たまねぎ、なす、ズッキーニ パプリカ、トマト、にんにく	中 825		
	むぎむぎスープ	じゃがいも、おおむぎ	あさり	キャベツ、にんじん、パセリ			

※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食料費)は保護者の負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用

7月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	621	23.9	19.7	2.1
中学校	754	28.2	22.3	2.6
幼稚園	471	18.1	13.6	1.7

<お知らせ>

毎月の「こんだて表」と「学校給食に使用した主な食材の
産地」は、北上市公式ホームページにて公表しています。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>



給食だより



令和7年度 夏号 和賀地区学校給食研究協議会



日差しが強くなり、夏の到来を感じる日々が続いております。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。今回は、夏におすすめの給食メニュー4品のレシピを紹介します♪



ささみの青のり天ぷら

【材料】 作りやすい量（10本分）

- 鶏ささみ …… 10本
- 薄力粉 …… 100g
- ベーキングパウダー …… 2g
- 青のり …… 3g
- 天然塩 …… 2g
- 白こしょう …… 少々
- 水 …… 適宜
- 揚げ油 …… 適宜

青のりの風味で、うす味でもご飯がすすむおかずです。青のりの量は、お好みで調整してください。

【作り方】

- ①Aの粉類を合わせてふるう。
- ②AにBの材料を混ぜ、水を少しずつ加えながらもったりした衣を作る。
- ③鶏ささみに②の衣をつけ、油で揚げる。



かぼちゃのホットサラダ

酢とレモンの酸味で、減塩効果があり、さわやかな味になります。かぼちゃは蒸した方がホクホクしておすすめです。茹でる時は湯切りをしっかりとしましょう。

【材料】（4人分）

- かぼちゃ …… 140g
- にんじん …… 40g
- ホールコーン …… 20g
- 有塩バター …… 12g
- 穀物酢 …… 2g
- レモン果汁 …… 1g
- 天然塩 …… 1g
- 白こしょう …… 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは角切り、にんじんは千切りにする。
- ②有塩バターはレンジか湯煎などで溶かしておく。
- ③野菜は柔らかくなるまで蒸し、ボウルに移す。
- ④溶かしバター、Aの調味料を入れて味を調える。



マーボー豆腐スープ

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 …… 50g
- 豆腐 …… 100g
- たまねぎ …… 80g
- にんじん …… 30g
- 竹の子水煮（千切り） …… 40g
- にら …… 10g
- 長ねぎ …… 30g
- 干し椎茸スライス …… 2g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- おろしにんにく …… 2g
- おろししょうが …… 2g
- 中華スープの素 …… 4g
- 料理酒 …… 4g
- 三温糖 …… 4g
- 味噌 …… 17g
- 豆板醤 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1

給食の麻婆豆腐をスープにアレンジしました。給食では辛みをおさえています。暑い夏は食欲が落ち気味ですが、ごはんがすすむオススメのメニューです。

【作り方】

- ①豆腐はさいのめ、にんじん、たまねぎはみじん切り、にらは1cm幅、長ねぎは小口切りにして、干し椎茸は水につけて戻しておく。（戻し汁も使います。）
- ②鍋にごま油、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、豚ひき肉とにんじん、たまねぎを炒める。
- ③火が通ったら、戻した椎茸、竹の子、豆腐を加える。
- ④煮えたらAの調味料を加えて味を調え、にら、長ねぎを加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。



れんこんのカレーそぼろ炒め

手軽に使用できる水煮野菜を使ったカレー味の炒めものです。豚肉が入ることで、コクが増し、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 …… 40g
- 料理酒 …… 小さじ1
- にんじん …… 30g
- れんこん水煮（いちょう切り） …… 80g
- 竹の子水煮（千切り） …… 30g
- えだまめ …… 20g
- 米サラダ油 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 少々
- おろししょうが …… 少々
- こいくち醤油 …… 大さじ1/2
- みりん風調味料 …… 小さじ1/2
- 三温糖 …… 少々
- カレー粉 …… 少々

【作り方】

- ①にんじんは千切りにし、水煮のれんこん、竹の子は流水でよく洗い、水気をきっておく。
- ②えだまめは塩ゆでし、さやから外しておく。※冷凍のむきえだまめを使用すると時短になります◎
- ③鍋に米サラダ油、豚ひき肉（あらかじめ料理酒をふっておく）、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、よく炒める。火が通ったら、①をさらに加え炒める。
- ④Aの調味料を入れて味付けし、②を加えて炒める。



※分量は、給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。