



令和8年度 8月 給食こんだて表

北上市南部学校給食センター

日	曜	こんだて名	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)			
18	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 ー 中 791	【給食開始】 北上中 南中 花清中学部	きょうからがつきがスタートしました。暑さに負けないためには、肉ばかりでなく、野菜のビタミンも必要です。夏野菜をたくさん食べて、暑い日も元気に乗り切りましょう！
		ハッシュポテト	じゃがいも、あぶら		たまねぎ			
		カラフルソテー		ぎょにくソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、ピーマンとうもろこし、にんじん			
		ハヤシシチュー	じゃがいも、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、トマトマッシュルーム、グリーンピース			
		㊤冷凍みかん			みかん			
19	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 551 中 669	【給食開始】 黒東小	きゅうしよく給食でつかうもやしは、緑豆という豆から作られたもやしです。緑豆は見た目はみどり色の小豆のような形をしています。
		豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	さとう、かたくりこ	とりにく、とうふ	たまねぎ			
		茎わかめのナムル		くきわかめ、かんてん	もやし、にんじん、きゅうり、れんこん			
		スタミナみそしる	ごまあぶら	ぶたにく、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎキャベツ、にら			
20	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 592 中 734	【給食開始】 黒西小 東桜小 鬼柳小	「さば」は、日本で古くから食べられている魚です。たんぱく質が多く、みなさんの血や筋肉を作る働きをしてくれます。
		さばのみそ煮	さとう、でんぶん	さば、みそ				
		じゃがいもの塩こうじいため	じゃがいも、あぶら さとう	とりにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだまめ			
		オクラのすましじる		かまぼこ、とうふ	だいのこ、だいこん、にんじん しいたけ、オクラ			
21	金	テーブルロールパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 751 中 ー	【給食開始】 南小 北上中 南中 花清中学部 なし	きゅうしよく給食のパンには、カルシウムがとれるように「脱脂粉乳」が入っています。小魚やだいず製品などにもカルシウムが含まれています。
		ぶたにくコロッケ	じゃがいも、さとう あぶら、パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ			
		スパゲティーナポリタン	スパゲティー あぶら、さとう	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト			
		コンソメスープ		ベーコン	にんじん、だいこん、いんげん ブロッコリー、とうもろこし			
24	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 654 中 798	かみかみ こんだての日 	しいたけは、干すことで保存がきくようになり、うま味の成分も増えます。しいたけに含まれるうま味成分を「グアニル酸」と言います。
		春巻	はるさめ、こむぎこ さとう、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ			
		チンジャオロース	あぶら、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、ピーマン、もやし たけのこ			
		みそキムチ春雨スープ	はるさめ、ごま、あぶら	ちくわ	にんじん、ねぎ、キャベツ、しいたけ はくさいキムチ、とうもろこし			
		いもけんぴパリッシュ	さつまいも、さとう、あぶら	かたくちいわし				
25	火	ナン、ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		小 618 中 770		なすは水分が多く、食感が苦手な子も多いですが、体を冷やす作用があり、暑い時期には「夏バテ防止」にもなる食材です。
		プレーンオムレツ	あぶら	たまご				
		夏野菜カレー	あぶら	とりにく、チーズ だいずミート	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ えだまめ、なす、パプリカ			
		フルーツゼリーあえ	さとう	かんてん、とうにゅう	パイナップル、もも、りんご なつみかん、ぶどう、レモン			
26	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 669 中 769	栄養価アップ 大作戦の日 	まいつきかいせいちようき毎月1回、成長期のみなさんにとってほしい栄養（カルシウムや鉄分）を意識したこんだてを取り入れています◎
		メンチカツ	パンこ、さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
		梅おかかあえ		かつおぶし	にんじん、もやし、きゅうり れんこん、とうもろこし、うめ			
		あさりのみそしる		とうふ、あぶらあげ あさり、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ			
27	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 577 中 701		今日の魚の味付けには「とばせみそ」を使用しています。とばせみそは、市内の事業所で作られているみそで、北上でとれただいずを使用しています。
		白身魚（シイラ）のとばせみそ焼き	みそ、さとう、ごまあぶら	シイラ				
		もずく丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく、もずく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、にら			
		いももちじる	いもだんご	とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ			
28	金	クロワッサン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小 686 中 836		ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理で「夏野菜の煮込み料理」のことです。
		ボロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
		ラタトゥイユ	あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、なす、ズッキーニ ピーマン、とうもろこし、トマト			
		ABCスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん、パセリ			
31	月	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	しそ	小 615 中 740		お吸い物の仕上げに水で溶いた「くす粉」を加えて、とろみをつけた汁もののことを「うすくす汁」と言います。給食では「くす粉」の代わりに「片栗粉」でとろみをつけています。
		あじフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	あじ				
		野菜の磯あえ		のり	キャベツ、ほうれんそう もやし、にんじん、とうもろこし			
		うすくすじる	かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく だいこんのは、ねぎ			
		ぶどうゼリー	さとう		ぶどう			

※こんだての内容は、都合により変わることがあります。

※こんだて表には、主な材料のみ記載しています。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細こんだて表』を確認していただくようお願いいたします。

8月 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	635	23.8	21.9	2.6
中学校	756	27.8	23.2	3.0

給食だより

令和8年度 夏号
和賀地区学校給食研究協議会

西和賀町キャラクター
「カタクリンコちゃん」



北上市観光キャラクター
「おに丸くん」



今年も暑い日が続いています。気温が高くなると、食欲が落ちてしまいがちです。学校保健委員会の場で、「朝ご飯について」の質問や話題が出ることがあります。そこで、今回は、朝ご飯にもオススメの給食メニューを紹介します♪食欲が落ちやすい時期ですが、野菜に含まれているビタミンやミネラルをとって、大人も子どもも毎日元気にすごしたいですね。

色とりどりスープ

- 【材料】（4人分）
- 豚こま肉・・・80g
 - 清酒・・・8g
 - 鶏卵・・・40g
 - A【でん粉・・・2g
 - 水・・・4g
 - 木綿豆腐・・・60g
 - にんじん・・・40g
 - たまねぎ・・・60g
 - キャベツ・・・60g
 - 小松菜・・・40g
 - だし【かつお節・・・16g
 - 水・・・600cc
 - 鶏がらスープの素・・・2g
 - 米みそ・・・28g
 - B【でん粉・・・10g
 - 水・・・20g

児童が考えた「元気がでるスープ」です。具沢山の汁物があれば、「白いご飯」と「納豆」などを添えるだけで、栄養満点の「朝ご飯」になります。前日に材料を準備しておく、と、時短調理ができます。前日に作って置く場合は、冷まして冷蔵庫で保管しましょう。

- 【作り方】
- ①かつお節でだしをとる。
 - ②豚肉に酒をふりかける。
 - ③溶いた卵に、水溶きでんぷんAを加える。
 - ④豆腐はサイの目切りに、野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ⑤だし汁に豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜の順に具材を加え、アクをとりながら煮る。
 - ⑥具材が煮えたら、豆腐、調味料を入れて、味見し、水溶きでんぷんBを入れて汁にとろみをつける。
 - ⑦最後に③の溶き卵をふんわりするよう流し入れて、火が通ったら出来上がり。

野菜は、刻んで冷凍しておくとう便利です。加熱時間も短くなります。



チリコンカン

- 【材料】（4人分）
- 豚ひき肉・・・80g
 - 赤ワイン・・・小さじ1
 - たまねぎ・・・80g
 - ピーマン・・・30g
 - にんじん・・・30g
 - 水煮大豆・・・40g
 - 枝豆・・・20g
 - サラダ油・・・少々
 - おろしにんにく・・・少々
 - A【コンソメ・・・3g
 - トマトピューレ・・・30g
 - （またはトマト）
 - トマトケチャップ・・・30g
 - 三温糖・・・2g
 - チリパウダー・・・少々
 - （お好みであってもなくてもよい）

夏野菜を使ったパンにも合うおかずです。前日に作り置きをしておいて朝ご飯に活用することもできます。大豆や野菜がたっぷりで食物繊維が豊富にとれます♪

- 【作り方】
- ①豚肉に赤ワインをふりかける。
 - ②たまねぎ、ピーマンは3mm程度のスライスに、にんじんは千切りにしておく。枝豆は茹でて、むいておく。水煮大豆は洗っておく。
 - ③フライパンに、油、にんにくを熱し、豚肉を炒める。
 - ④にんじん、たまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。
 - ⑤大豆、枝豆を加え、Aの調味料を入れて味を調える。



ピーマンをパプリカに変えたり、コーンを入れても美味しいよ★

カラフルソテー

魚肉ソーセージを使った野菜のソテーです。ベーコンやウィンナーを使ったソテーとは、ひと味違った旨味が感じられるかと思います☆また、冷凍の野菜を活用することで時短調理ができます。



- 【材料】（4人分）
- キャベツ・・・80g
 - 冷凍ブロッコリー・・・60g
 - にんじん・・・30g
 - ピーマン・・・10g
 - 魚肉ソーセージ・・・40g
 - サラダ油・・・小さじ1/2
 - コンソメ・・・2.5g
 - こしょう・・・少々

- 【作り方】
- ①冷凍のブロッコリーはさっと水で洗い、解凍しておく。
 - ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは3mm程度のスライス、魚肉ソーセージは一口大の大きさに切る。
 - ③フライパンに油を入れ、野菜を炒める。火が通ったら、魚肉ソーセージを加えて軽く炒める。
 - ④コンソメとこしょうで味を調える。



※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。