



令和8年度

8月給食こんだて表

北上市西部学校給食センター



日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			1人あたり (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、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 ー 中 783	【給食開始】 和賀西中 飯豊中 江釣子中	2学期の給食がはじまりました。初 日の主菜は味噌汁でたまごです。 むいた殻はセンターからお届けする ビニール袋に入れて返却して下さ い。
	味付きゆでたまご		たまご				
	カラフルソテー	あぶら	ぎょにくソーセージ	キャベツ、にんじん、アス パラガス、とうもろこし、 ピーマン			
	ハヤシシチュー	じゃがいも、あぶら、ルウ	ぶたにく、だいずミート、 だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム			
19 水	<食育の日>				幼 ー 小 ー 中 724		冷凍みかんが初めて販売されたの は、昭和30年神奈川県小田原市の駅 のホームでだそうです。冬だけでなく 夏にもみかんを販売できないかと 開発され、旅のお供として大人気 だったそうです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	豚肉の生姜焼き	さとう	ぶたにく				
	すき昆布のナムル	ごま、ごまあぶら	すきこんぶ、かんてん	もやし、にんじん、ぎゅう り			
	みそワタンスープ	ワタン(こむぎこ)、ご ま	とりにく、だいずミート、 みそ	はくさい、にんじん、ほし しいたけ、たけのこ、にら			
	冷凍みかん			みかん			
20 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 581 中 723	【給食開始】 和賀西小 和賀東小 江釣子小	塩麹は、米麹・塩・水から作られる 発酵食品です。塩味だけでなく、ま ろやかな甘味とコクがある調味料で す。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	じゃがいもの塩麹炒め	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			
	オクラとなるとのすまし汁		なると、とうふ	にんじん、だいこん、オク ラ、えのきたけ			
21 金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 703 中 ー	【給食開始】 笠松小 和賀西中 飯豊中 江釣子中 なし	スパゲッティはイタリア生まれの食 べ物ですが、ナポリタンは第二次大 戦後、横浜の洋食店ではじめて作ら れた日本独自のパスタ料理です。
	のり塩ポテトコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶ ら	あおのり				
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(こむぎ こ)、あぶら、バター、さ とう	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピー マン			
	ミートボールスープ	パンこ	とりにく、とうふ、ぶたに く	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、とうもろこし、チン ゲンサイ、パセリ			
24 月	<かみかみ献立>				幼 430 小 663 中 824	【給食開始】 いわさき小 和賀東中 藤根幼 江釣子幼	よくかんで食べることで⇒かむ力が つく⇒唾液がよく出る⇒歯が汚れに くなくなる⇒むし歯になりにくくなる ⇒健康な歯を維持できる！という良 いサイクルが生まれます。まずは一 口目を意識してかんで食べましょ う！
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	春巻き	こむぎこ、こめこ、あぶ ら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、しいたけ			
	チンジャオロース	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、もやし、たけの こ、ピーマン、パプリカ			
	あけぼのキムチ春雨スープ	はるさめ	とりにく、とうふ、わか め、みそ	にんじん、しめじ、はくさ いキムチ			
	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、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 539 小 643 中 813		夏は気温が高く、湿度も上がるため 食中毒がおこりやすい季節です。食 中毒をふせぐために、食事の前は必 ず石けんを使って手洗いをしましょ う。
	プレーンオムレツ		たまご				
	フルーツ杏仁	みずあめ、さとう	にゅうせいひん	パイナップル、おうとう、りん ご、なつみかんかじゅう			
	夏野菜カレー	あぶら、ルウ	ぶたにく、だいずミート、 チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にん じん、なす、えだまめ、ト マト			
26 水	<栄養価アップ大作戦>				幼 ー 小 680 中 779	和賀東中 藤根幼 江釣子幼 なし	あさりと小松菜は、鉄が豊富で貧血 予防におすすめの食材です。鉄は水 に溶けやすい栄養素のため、みそ汁 やスープで汁ごといただくか、焼 き・炒めて食べるのがおすすめです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	いわて純情メンチカツ	パンこ、さとう、あぶ ら	ぶたにく	たまねぎ			
	野菜のごまサラダ	ごま、ドレッシング	まぐろ、だいず	キャベツ、にんじん、ぎゅ うり、れんこん			
	あさりと小松菜のみそ汁		あさり、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、えの きたけ、こまつな			
27 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 579 中 701	藤根幼 江釣子幼 なし	今日の主菜は、二子町にある「とば せ園」で作っているみそで下味をつ けています。もずく丼は沖縄県の学 校給食で人気のメニューです。
	シイラのとばせみそ焼き	さとう、ごまあぶら	シイラ、みそ				
	もずく丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート、 もずく	にんじん、たまねぎ、とう もろこし、こまつな			
	いももち汁	じゃがいも、でんぷん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、はくさ い、ほししいたけ、ながね ぎ			
28 金	クロワッサン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 598 小 740 中 921	和賀西中 藤根幼 なし	ラタトゥイユは夏野菜を煮込んで作 るフランスの郷土料理です。夏野菜 は水分が多く、ほった体を冷やし 体温を下げる効果があります。
	ハンバーグ		ぶたにく、とりにく	たまねぎ			
	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			
	かぼちゃのポタージュ	バター、ルウ	しろはなまめ、ぎゅうにゅ う、だっしふんにゅう、 チーズ	たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、カリフラワー、パセ リ			
31 月	ゆかりごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	幼 435 小 628 中 745		今日8月31日は、8(や)3(さ)1 (い)の語呂合わせから、「野菜の 日」に制定されています。今日の汁 物には夏の旬野菜「ゆが」が入って います。水分が多くトロトロとした 食感の野菜です。
	あじカツ	パンこ、あぶら	あじ、たらすりみ	たまねぎ			
	磯辺和え		かつおぶし、のり	にんじん、もやし、こまつ な、きゅうり			
	夕方顔のうすくず汁	かたくりこ	とりにく、とうふ	ゆうがお、にんじん、こん にゃく、ながねぎ			
	県産ブルーベリータルト	さとう、こめこ	とうにゅう	ブルーベリーかじゅう			

8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）	《お知らせ》 ・献立の内容は、都合により変わることがあります。 ・毎月の「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。 https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html 
	小学校	652	24.5	24.0	2.1	
	中学校	779	29.2	25.8	2.3	
	幼稚園	501	19.4	16.7	1.7	



アクセスは
こちら

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」



今年も暑いが続いています。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 |
| だ | 小松菜 | 40g |
| し | かつお節 | 16g |
| | 水 | 600cc |
| | 鶏がらスープの素 | 2g |
| B | 米みそ | 28g |
| | でん粉 | 10g |

児童が考えた「元気がでるスープ」です。具沢山な汁物があれば、「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 |
| A | おろしにんにく | 少々 |
| | 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 |

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。



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。

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★



※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。