



# 令和8年度 8月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国中学校

| 日<br>曜日 | こ ん だ て<br>※給食がある日は、  が1本つきます。<br>※都合により変更になることがあります。 |                                        | あかのたべもの<br>おもに体をつくるはたらき                 |                         | きいろのたべもの<br>おもに力のもとになるはたらき |                 | みどりのたべもの<br>おもに体の調子を整えるはたらき    |                              |                                   | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|         |                                                                                                                                        |                                        | 1群<br>肉・魚・卵・豆・豆製品                       | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など        | 5群<br>ごはん・パン・めん・砂糖・いも      | 6群<br>油・ごまなど    | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこなど        | 小                                 | 中                                 |                            |
|         |                                                                                                                                        |                                        |                                         |                         |                            |                 |                                |                              |                                   |                                   |                            |
| 19<br>水 |                                                       | トマトソーススパゲティ<br>キャベツと肉団子のスープ<br>元気ヨーグルト | ベーコン<br>とりにくだんご                         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト         | スパゲティ<br>さとう               | オリーブ<br>オイル     | トマト<br>バジル<br>にんじん             | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ         | マッシュルーム<br>とうもろこし                 | 604<br>25.7<br>23.1<br>3.6        | 730<br>30.8<br>27.6<br>4.6 |
| 20<br>木 |                                                       | 手作りチキンカツ<br>ゆで花野菜<br>玉ねぎと厚揚げの味噌汁       | とりむねにく<br>あつあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ         | こめあぶら           | ブロッコリー<br>にんじん<br>ほうれんそう       | カリフラワー<br>たまねぎ               | しいたけ                              | 628<br>30.8<br>21.1<br>2.0        | 799<br>36.6<br>24.6<br>2.4 |
| 21<br>金 |                                                       | 夏野菜カレー<br>ツナサラダ<br>シークワサーゼリー           | ぶたこまにく<br>ツナ                            | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>ゼリー                 | こめあぶら<br>しろいりごま | かぼちゃ<br>にんじん<br>カラーピーマン<br>トマト | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり         | なす<br>もやし<br>とうもろこし               | 612<br>22.7<br>18.8<br>2.6        | 795<br>27.8<br>22.9<br>3.4 |
| 24<br>月 |                                                       | ひじき入厚焼き卵<br>夕顔のそぼろ煮<br>根菜のごま汁          | ひじきいりあつやき<br>とりひきにく<br>あつあげ<br>みそ       | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>かたくりこ<br>じゃがいも      | こめあぶら<br>しろすりごま | にんじん                           | ゆうがお<br>ごぼう<br>ねぎ            | えだまめ<br>ぶなしめじ<br>こんにやく            | 575<br>23.2<br>17.7<br>2.1        | 718<br>27.5<br>19.7<br>2.5 |
| 25<br>火 |                                                      | アジ磯辺フライ<br>切り干し大根のごまサラダ<br>キャベツと豆腐の味噌汁 | あじいそべフライ<br>ツナ<br>もめんどうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう                  | ごはん                        | こめあぶら           | にんじん                           | もやし<br>きゅうり<br>キャベツ          | きりぼしだいこん<br>ねぎ                    | 601<br>23.3<br>21.8<br>1.7        | 771<br>28.2<br>26.2<br>2.0 |
| 26<br>水 |                                                     | ハンバーグ<br>ラタトゥーユ<br>花野菜スープ<br>ブルーベリージャム | ハンバーグ<br>ベーコン                           | ぎゅうにゅう                  | しょくパン<br>さとう<br>ジャム        | オリーブ<br>オイル     | あかピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー        | なす<br>たまねぎ<br>とうもろこし         | ズッキーニ<br>にんにく<br>カリフラワー           | 570<br>22.5<br>21.0<br>3.1        | 810<br>30.4<br>26.9<br>4.6 |
| 27<br>木 |                                                     | 鯖の南蛮漬け<br>わかめと糸かまのサラダ<br>なすの味噌汁        | さば<br>かまぼこ<br>あつあげ<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう        | こめあぶら<br>ごまあぶら  | にんじん                           | しょうが<br>もやし<br>みょうが          | ねぎ<br>なす                          | 581<br>23.3<br>20.9<br>2.6        | 743<br>28.3<br>24.8<br>3.2 |
| 28<br>金 |                                                     | 麻婆豆腐丼<br>粒コーン入り玉子スープ<br>パインアップル        | とうふ<br>ぶたひきにく<br>たまご                    | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう        | こめあぶら<br>ごまあぶら  | にんじん<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし | たけのこ<br>しょうが<br>ほししいたけ<br>パインアップル | 581<br>22.7<br>17.6<br>2.1        | 741<br>28.0<br>20.8<br>2.8 |
| 31<br>月 |                                                     | スターポークミンチカツ<br>キャベツのじゃこ和え<br>豆腐の味噌汁    | ポークミンチカツ<br>もめんどうふ<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>あげちりめん<br>わかめ | ごはん<br>しょうないふ              | こめあぶら           | にんじん                           | キャベツ<br>ねぎ                   | きゅうり                              | 595<br>22.8<br>20.9<br>1.9        | 757<br>27.5<br>24.6<br>2.1 |



## 作ってみよう！ ～野菜を使ったソース～

まもなく夏休み。いつもの揚げ物や焼き物をソースでアレンジしてバリエーションを出してみませんか？  
混ぜるだけのもの、夏野菜たっぷりのソースもあります。  
昼ごはんや夜ごはんにいかがですか？



### ラビゴットソース

材料【4人分】

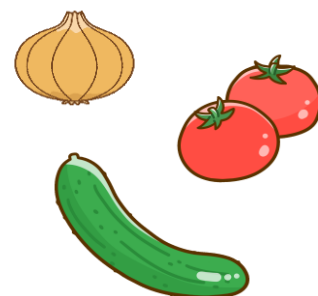
|            |              |
|------------|--------------|
| 玉ねぎ        | 50g(1/4個)    |
| トマト        | 100g(1個)     |
| きゅうり       | 50g(1/2本)    |
| オリーブオイル    | 25g(大さじ2)    |
| 酢(レモン果汁でも) | 10g(小さじ2)    |
| 塩          | 1.5g(小さじ1/3) |
| こしょう       | 少々           |
| ドライパセリ     | 少々           |

夏野菜を使ったソースです。山形で言えば「だし」に近い感じですが。  
ラビゴットにはフランス語で「元気を出させる」や「回復する」という意味があります。

作り方

1. 野菜は5mm各位に切る。
2. 玉ねぎは、電子レンジで30秒ほど加熱して辛味を飛ばす。
3. オリーブオイル・酢・塩・こしょう・ドライパセリで和える。

白身の魚やサーモンなどの刺身に掛けてカルパッチョにしても  
揚げ物に掛けてもおいしいいただけます。彩りもきれいです。  
旬の野菜で元気が出るソースです。



### ねぎじょうゆ

材料【10人分】

|      |     |
|------|-----|
| めんつゆ | 60g |
| ねぎ   | 20g |
| こしょう | 少々  |

小国町の人気メニューです。ポイントはこしょうです。

作り方

1. ねぎを粗みじん切りにする。ねぎの辛味が苦手な人は電子レンジで20秒ほど加熱する。
2. ねぎとめんつゆ、こしょうを混ぜる。



