



令和8年度 8月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 曜日	こ ん だ て		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	小	中
	※給食がある日は、  が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻など	ごはん・パン・めん・砂糖・いも	油・ごまなど	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこなど		
21 金		夏野菜カレー ツナサラダ シークワサーゼリー	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん ゼリー	こめあぶら しろいりごま	かほちや にんじん カラーピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	612 22.7 18.8 2.6	795 27.8 22.9 3.4
24 月		ひじき入厚焼き卵 夕顔のそぼろ煮 根菜のごま汁	ひじき入りあつやき とりひきにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ じゃがいも	こめあぶら しろすりごま	にんじん	ゆうがお ごぼう ねぎ	575 23.2 17.7 2.1	718 27.5 19.7 2.5
25 火		アジ磯辺フライ 切り干し大根のごまサラダ キャベツと豆腐の味噌汁	あじいそべフライ ツナ もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	601 23.3 21.8 1.7	771 28.2 26.2 2.0
26 水		ハンバーグ ラタトゥーユ 花野菜スープ ブルーベリージャム	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう ジャム	オリーブ オイル	あかピーマン トマト ブロッコリー	なす たまねぎ とうもろこし	570 22.5 21.0 3.1	810 30.4 26.9 4.6
27 木		鯖の南蛮漬け わかめと糸かまのサラダ なすの味噌汁	さば かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが もやし みょうが	581 23.3 20.9 2.6	743 28.3 24.8 3.2
28 金		麻婆豆腐丼 粒コーン入り玉子スープ パインアップル	とうふ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし	581 22.7 17.6 2.1	741 28.0 20.8 2.8
31 月		スターポークミンチカツ キャベツのじゃこ和え 豆腐の味噌汁	ポークミンチカツ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	ごはん しょうないふ	こめあぶら	にんじん	キャベツ ねぎ	595 22.8 20.9 1.9	757 27.5 24.6 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はいかがですか？



ラビゴットソース

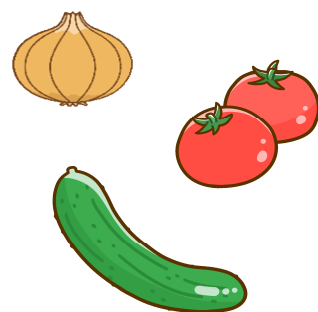
材料 【4人分】

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

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
揚げ物にか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

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。

