

令和7年度

4月 給食こんだて表

佐渡市佐和田学校給食センター

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	もの 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま ち にく 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
9 日 (水)		マーボー丼 (ごはん)	牛乳 (赤)		ごはん		600 kcal	河原田小1年 二宮小1年 八幡小1年
		マーボー丼 (具)		とうふ ぶたにく だいずミート みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ねぎ にら しいたけ	2.3 g	
		野菜炒め		ポークハム	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	718 kcal	
		わかめスープ		わかめ	ごまあぶら	ねぎ にんじん だいこん メンマ	3.0 g	
		-						
10 日 (木)		こめこパン	牛乳 (赤)		こめこぱん		622 kcal	
		チーズ入り洋風卵焼き		たまご チーズ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ ピーマン	2.6 g	
		コーンソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし	681 kcal	
		豆乳チャウダー		とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ	3.0 g	
		-						
にゅうえん にゅうがく しんきゅう いわ こんだて ✽入園・入学・進級お祝い献立✽								
11 日 (金)		ちらし寿司	牛乳 (赤)		ごはん		600 kcal	
		とり肉の照り焼き		とりにくのてりやき			2.3 g	
		ごまあえ			いりごま すりごま さとう	もやし にんじん ほうれんそう	760 kcal	
		すまし汁		とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん えのきたけ ねぎ さやえんどう	3.7 g	
		いちごクレープ			いちごクレープ			
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		622 kcal	
		さわらの西京焼き		さわらのさいきょうやき			2.6 g	
		チーズきりざい		なっとう チーズ		にんじん たくあん はくさい	741 kcal	
		かぶと油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぶ こまつな にんじん ぶなしめじ	2.9 g	
		-						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (はたらき)	あか いろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちようし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
15 日 (火)		チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 (赤)		ごはん せいぱく		672 kcal	
		チキンカレー (ルウ)		とりにく	あぶら じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ りんご	3.2 g	
		福神あえ				もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ	742 kcal	
		りんごゼリー			りんごゼリー		3.0 g	
		-						
16 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		615 kcal	
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり	はくりきこ あげあぶら		2.3 g	
		切干大根とハムのサラダ		ポークハム	ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん	793 kcal	
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	えのきだけ にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	3.0 g	
		-						
17 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		628 kcal	
		厚焼玉子		あつやきたまご			2.5 g	
		ツナ入り海藻サラダ		わかめ ツナ かいそうミックス	ごまあぶら さとう いりごま	はくさい とうもろこし	752 kcal	
		トマト肉じゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	2.6 g	
		-						
18 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		641 kcal	
		さばの唐揚げごまケチャソース		さば	かたくりこ こめこ さとう あげあぶら すりごま		2.0 g	
		昆布和え		しおこんぶ		こまつな もやし きゅうり にんじん	782 kcal	
		春野菜のみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ	2.2 g	
		-						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし とどの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
21 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		625 kcal	
		春巻			あげあぶら		2.2 g	
		春雨サラダ		ポークハム	はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり	804 kcal	
		みそワントンスープ		ぶたにく みそ	ワントン ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ メンマ ねぎ	2.3 g	
		-						
22 日 (火)		プルコギ丼 (ごはん)	牛乳 (赤)		ごはん		616 kcal	
		プルコギ丼 (具)		ぶたにく	あぶら いとこんにゃく さとう すりごま かたくりこ	たまねぎ ぶなしめじ にら	1.8 g	
		磯マヨ和え		のり	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん	737 kcal	
		もずくスープ		もずく とうふ		ねぎ にんじん	2.3 g	
		オレンジ				オレンジ		
23 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		624 kcal	
		鶏の塩唐揚げ		とりにく	ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ すりごま あげあぶら		2.1 g	
		たくあん和え			いりごま	もやし キャベツ きゅうり たくあん	745 kcal	
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	2.4 g	
		-						
24 日 (木)		ハンバーガー (こめこパン)	牛乳 (赤)		こめこばん		638 kcal	
		ハンバーガー (ハンバーグ)		ハンバーグ	さとう		2.8 g	
		イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	667 kcal	
		ミネストローネ		ミックスビーンズ	マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト	3.0 g	
		-						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
							えんぶん 塩分	
25 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		639 kcal	
		ジャージャン豆腐		ぶたにく あつあげ だいずミート みそ	あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ	2.3 g	
		華風和え			いりごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ もやし	768 kcal	
		たまごコーンスープ		ベーコン たまご	じゃがいも かたくりこ	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	2.7 g	
		-						
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		626 kcal	
		さけのごまみそ焼き		さけ みそ	さとう いりごま すりごま		2.3 g	
		たくあんのカレマヨサラダ			はるさめ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	749 kcal	
		さつま汁		さつまあげ	さつまいも つきこんにゃく	だいこん ねぎ	2.8 g	
		-						
30 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		ごはん		624 kcal	
		鶏肉と厚揚げのチリソース		とりにく あつあげ	かたくりこ あげあぶら あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ	2.1 g	
		ゆかりあえ				キャベツ だいこん にんじん	748 kcal	
		麩のみそ汁		わかめ みそ	くるまふ	はくさい にんじん ねぎ	2.7 g	
		-						



今月の佐渡産食材

牛乳、朱鷺と暮らす郷米、
ねぎ、さかな、
しいたけ、しょうゆなど



きゅうしょくこんだて よていひょう まいにち た もの の
給食献立予定表には、毎日「あか、みどり、きいろの食べ物」を載せています。
ふく えいようそ しょくひん ぶんるい えいよう
これは、含まれる栄養素ごとに食品を分類し、栄養のバランスがとれているかを
かてい しょくじ
みるものです。ぜひ、ご家庭の食事チェックしてみましょう！