

令和7年度

佐渡市両津学校給食センター

4月 給食こんだて予定表



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 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	きゅうしよく 給食のない学校・学年	
8 日 (火)		ごもく 五目チャーハン	牛乳 (赤)	ぶたにく たまご	こめ おしむぎ ごまあぶら	ねぎ		全小学校、前浜中、 両津中、新穂中、 中等1年	
		はるさめ ちゅうかい 春雨の中華炒め		はるさめ あぶら さとう	もやし にんじん ピーマン メンマ にんにく しょうが				
		ぶたにく まめ から 豚肉と豆もやしのピリ辛スープ		わかめ ぶたにく みそ	あぶら	だいずもやし にんじん たまねぎ	738 kcal		
		ヨーグルト		ヨーグルト			3.2 g		
9 日 (水)		☆☆☆ 入学・進級お祝いこんだて ☆☆☆							
		ポークカレーライス	牛乳 (赤)		こめ		753 kcal		
				ぶたにく	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく	2.1 g		
		はなやさい 花野菜のサラダ			ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー コーン	885 kcal		
		いわ お祝いクレープ		とうにゅう	みずあめ さとう こめこ	いちご	2.6 g		
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		606 kcal		
		さけ 鮭のみそマヨ焼き		さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g		
		コーンおひたし			ごま	キャベツ こまつな にんじん コーン	705 kcal		
		さわにわん 沢煮碗		ぶたにく	はるさめ	にんじん えのき ごぼう しいたけ たけのこ さやえんどう	1.9 g		
11 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal		
		とり 鶏の照り焼き		とりにく			3.1 g		
		たくあん和え			ごま	たくあんづけ こまつな にんじん	709 kcal		
		あつあ 厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ しめじ	3.2 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 赤色の仲間	きいろ 黄色の仲間	みどり 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしょく 給食のない学校・学年
				ち にく (血や肉になる)	たいめん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	中等1年
		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮		とうふ とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にら きくらげ しょうが にんにく	2.4 g	
		かいそう 海藻サラダ		わかめ こんぶ ふのり とさかのり	あぶら さとう	きゅうり コーン	724 kcal	
		はるさめ 春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん ねぎ メンマ	3.2 g	
15 日 (火)		いろど 彩りごはん	牛乳 (赤)		こめ	のざわな しそ かぶ だいこん しばづけ にんじん	636 kcal	中等1年
		さわらの さいきょうや 西京焼き		さわら みそ			2.5 g	
		ごまあえ			ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん	734 kcal	
		けんちん汁		とうふ あぶらあげ	あぶら	だいこん ごぼう ねぎ	2.9 g	
		くだもの 果物				くだもの		
16 日 (水)		りんご こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	りんご	628 kcal	
		ささみチーズフライ		ささみ チーズ	こめこ はくりきこ パンこ あぶら		3.2 g	
		グリーンサラダ			ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー アスパラガス	783 kcal	
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	4.1 g	
17 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
		あつあ ぶたにく あまからいた 厚揚げと豚肉の甘辛炒め		あつあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ にら しめじ にんにく しょうが	2.1 g	
		ず あ のり酢和え		のり		こまつな キャベツ にんじん	750 kcal	
		だいこん しる 大根のみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん	2.6 g	
18 日 (金)		ぶた どん 豚すき丼	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		650 kcal	よい歯 の日
		むぎ ぶた や (麦ごはん、豚すき焼き)		ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ しょうが	2.1 g	
		きりばしだいこん 切千大根サラダ		とりにく	あぶら さとう ごま	きゅうり にんじん きりばしだいこん	777 kcal	
		しる もやしのみそ汁		あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.7 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 もの 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 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)		こめ		604 kcal	中等
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく	あぶら	たまねぎ	2.7 g	
		かおり和え			ごま	キャベツ きゅうり にんじん	713 kcal	
		新じゃがいものみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ さやえんどう	3.4 g	
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		602 kcal	両津中3年
		さくらますの塩こうじ焼き		さくらます			2.0 g	
		磯香和え		のり		こまつな もやし にんじん	711 kcal	
		新玉ねぎのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん	2.4 g	
		くだもの 果物				くだもの		
23 日 (水)		フィッシュバーガー	牛乳 (赤)		こめこパン		632 kcal	両津中、 新穂中3年
		(米粉パン、白身魚フライ、ソース)		さかな	はくりきこ パンこ あぶら		2.8 g	
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン	794 kcal	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	にんじん しめじ たまねぎ パセリ	3.1 g	
24 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		606 kcal	前浜小、 両津中3年、 新穂中3年
		あつやき たまご 厚焼玉子		たまご	さとう		2.1 g	
		ひじきの煮物		ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	724 kcal	
		とんじる 豚汁		とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう	2.5 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 もの (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 しょうし どの (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしよく 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)		こめ		714 kcal	新穂中
		とりにく だいず あ に 鶏肉と大豆の揚げ煮		とりにく だいず	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	しょうが	2.0 g	
		こんにやくサラダ		わかめ	あぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ コーン	860 kcal	
		とうふ しる 豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ	2.5 g	
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	前浜中
		かつおフライ・ソース		かつお	はくりきこ パンこ あぶら		2.3 g	
		な はな あ 菜の花和え		たまご	さとう	なのはな キャベツ	712 kcal	
		さんさい しる 山菜のみそ汁		とうふ みそ		にんじん たまねぎ わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ	2.7 g	
30 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		626 kcal	
		とりにく や 鶏肉のカレーマヨ焼き		とりにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	にんにく	2.5 g	
		メンマのうまうまいため			あぶら さとう	にんじん ねぎ メンマ	747 kcal	
		ごまみそワントン		ぶたにく みそ	ワントン あぶら ごま	にんじん もやし ねぎ コーン	3.1 g	

両津学校給食センターの紹介

《受配校》 食数は約880食です。

- 小学校(6校) 前浜小、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小、行谷小
- 中学校(4校) 前浜中、両津中、新穂中、佐渡中等

おいしく楽しく学べる
給食づくり、頑張ります！
よろしくお願いします。

