

令和7年度

4 月

給食こんだて表



佐渡市松ヶ崎学校給食センター

☆令和7年度より、給食こんだて表の形式が佐渡市内の学校給食施設で統一されたものになります。

日 (曜)	写真	こんだて 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー 塩分
										kcal
9 日 (水)		ポークカレーライス	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、チャツネ		米、押麦		701 kcal
		チーズサラダ			チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん		じゃがいも	カレールウ、油	2.0 g
		フルーツゼリー				もも		さとう、ゼラチン		828 kcal
										2.5 g
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		595 kcal
		焼き餃子		ぶた肉、とり肉		キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが		さとう、小麦粉		1.9 g
		もやしの中華サラダ				きゅうり、もやし、切干大根、にんじん		さとう	ごま、ごま油	730 kcal
		中華風玉子コーンスープ		たまご		コーン、小松菜、玉ねぎ		片栗粉		2.5 g
11 日 (金)		ごはん	ジョア (赤)					米		609 kcal
		佐渡産たらのみそマヨ焼き		たら		玉ねぎ、パセリ			マヨネーズ	1.9 g
		アーモンド入りおひたし				ほうれん草、もやし、コーン			アーモンド	726 kcal
		豚汁		ぶた肉、焼き豆腐		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ		じゃがいも		2.3 g
14 日 (月)		あんかけ炒飯	牛乳 (赤)	たまご				米		575 kcal
				ぶた肉、えび、いか、あさり		しょうが、玉ねぎ、小松菜、にんじん、たけのこ、きくらげ		片栗粉	ごま油	1.7 g
		のり塩ポテト			青のり			じゃがいも	油	673 kcal
		季節の果物(キウイ)								2.1 g

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー えんぶん 塩分
15 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		610 kcal
		あじフライ		あじ				小麦粉、パン粉		1.9 g
		しおこんぶあ 塩昆布和え			こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん				725 kcal
		みそけんちん汁		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	油		2.1 g
16 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		706 kcal
		いちごジャム				いちご、レモン		さとう		3.0 g
		たまご 玉子のココット		たまご、大豆、 ぶた肉	チーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ		油		852 kcal
		ほうれん草サラダ		ツナ		ほうれん草、もやし、コーン	さとう	ごま		3.6 g
17 日 (木)		わかめごはん	牛乳 (赤)		わかめ			米		604 kcal
		い 炒り豆腐		とうふ、 ぶた肉、 大豆、たまご	脱脂粉乳	にんじん、えだまめ、長ねぎ、干しいたけ	三温糖	油		2.4 g
		ごまあえ				キャベツ、にんじん、小松菜	さとう	ごま		716 kcal
		みそ汁		がんもどき		かぶ、えのきたけ、長ねぎ				2.7 g
18 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		693 kcal
		とりにく 鶏肉のごまバター焼き		とり肉				バター、ごま		2.0 g
		わふう 和風マカロニサラダ		ツナ		キャベツ、にんじん、コーン	マカロニ	マヨネーズ		817 kcal
		う 打ち豆汁		打ち豆		にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ	じゃがいも			2.1 g

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 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちけつやにくになる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうしをさとの 体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー
										えんぶん 塩分
21 日 (月)		ツナとにんにくのスパゲッティ	牛乳					スパゲッティ	油	764 kcal
		ツナ		牛乳、チーズ	トマト、にんにく	さとう	オリーブ油、マヨネーズ	2.0 g		
		だいず 大豆とひじきのサラダ	(赤)	大豆	ひじき	キャベツ、きゅうり	さとう	油	915 kcal	
		たまご む 玉子蒸しパン		たまご	脱脂粉乳、牛乳	薄力粉、ベーキングパウダー、さとう	油	2.4 g		
22 日 (火)		ごはん	牛乳					米		654 kcal
		ちくわのパン粉焼き		ちくわ	脱脂粉乳	パセリ	パン粉	マヨネーズ	2.0 g	
		チャプチェ	(赤)	ぶた肉		干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ニラ、しょうが、にんにく	さとう	油、ごま、ごま油	789 kcal	
		もずく入り玉子スープ		たまご、大豆	もずく	えのきたけ、長ねぎ			2.6 g	
23 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳					米粉パン		627 kcal
		スライスチーズ			チーズ				2.8 g	
		クラムチャウダー	(赤)	あさり、ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉ミックス粉	油	762 kcal	
		こんにゃくサラダ				キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう	ごま油	3.6 g	
		きせつ くだもの 季節の果物(でこぼん)				でこぼん				
24 日 (木)		ごはん	牛乳					米		605 kcal
		さどさん 佐渡産さばの佐渡ヶ塩焼き		さば					1.9 g	
		なっとう 納豆あえ	(赤)	なっとう、かつお節		もやし、小松菜、にんじん			714 kcal	
		きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁		生揚げ		長ねぎ、切干大根、えのきたけ			2.2 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の 飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし せいの (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)		エネルギー えんぶん
										塩分
25 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		723 kcal
		麩かつ		たまご				車麩、三温糖、 米粉、パン粉	油	1.9 g
		のり酢和え			のり	小松菜、もやし、コーン				859 kcal
		ごまみそ汁		油揚げ	脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ		じゃがいも	ごま	2.1 g
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		603 kcal
		千草焼き		たまご、とり肉	チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、小松菜		さとう	油、マヨネーズ	2.0 g
		春雨サラダ				にんじん、きゅうり、もやし		さとう	ごま、ごま油	715 kcal
		松ヶ崎産わかめのみそ汁		とうふ	わかめ	長ねぎ、えのきたけ				2.3 g
29 日 (火)										
		しょうわ ひ 昭和の日								
30 日 (水)		ハヤシライス	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、チャツネ		米、押麦		734 kcal
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり			ハヤシルウ	2.1 g
		シーグラスゼリーポンチ				もも、ラフランス、りんご、ナタデココ		さとう、ゼリー		881 kcal
										2.7 g