令和7年度

4月　給食こんだて表

佐渡市松ケ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	献立名	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
9日（水）		ポークカレーライス	牛乳（赤）				米、押麦		701 kcal
				ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリンピース、チャツネ	じゃがいも	カレールウ、油	2.0 g
		チーズサラダ			チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん		油	828 kcal
		フルーツゼリー				もも	さとう、ゼラチン		2.5 g
10日（木）		ご飯	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）		ご飯	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	献立名	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
15日（火）		ご飯	牛乳（赤）				米		610 kcal
		あじフライ		あじ			小麦粉、パン粉		1.9 g
		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）		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
		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
		野菜スープ		ベーコン		玉ねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも		
17日（木）		わかめご飯	牛乳（赤）		わかめ		米		604 kcal
		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）		ご飯	牛乳（赤）				米		693 kcal
		鶏肉のごまバター焼き		とり肉				バター、ごま	2.0 g
		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
		打ち豆汁		打ち豆		にんじん、だいこん、干ししいたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.1 g

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材量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）	写真	献立名	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
21日（月）		ツナとにんにくのスパゲッティ	牛乳（赤）				スパゲッティ	油	764 kcal
		大豆とひじきのサラダ		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
		玉子蒸しパン		大豆	ひじき	キャベツ、きゅうり	さとう	油	915 kcal
				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）		ご飯	牛乳（赤）				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		ぶた肉		干ししいたけ、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）		米粉パン	牛乳（赤）				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		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
		季節の果物（でこぽん）				でこぽん			
24日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		605 kcal
		佐渡産さばの佐渡ヶ塩焼き		さば					1.9 g
		納豆あえ		なっとう、かつお節		もやし、小松菜、にんじん			714 kcal
		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	献立名	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
25日（金）		ご飯	牛乳（赤）				米		723 kcal
		麩っカツ		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、干ししいたけ	じゃがいも	ごま	2.1 g
28日（月）		ご飯	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）									
		昭和の日							
30日（水）		ハヤシライス	牛乳（赤）				米、押麦		734 kcal
				ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、チャツネ		ハヤシルウ	2.1 g
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり		油、ごま	881 kcal
		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		2.7 g