

令和 7年度

6月給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター



※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)	こんだて めい 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	きゅうしよく 給食のない がっこうがくねん 学校・学年
2 日 (月)	かみかみ丼(麦ごはん) きゅうりのピリ辛漬け わかたま じる 若玉汁 レモンゼリー	牛乳 (赤)	ぶた肉 たまご、とうふ、わかめ	にんじん、ごぼう、ピーマン、たけのこ、きくらげ、ぜんまい きゅうり、にんにく、しょうが 長ねぎ レモン、ナタデココ	米、押麦 さとう さとう グラニュー糖	659 kcal 1.9 g 778 kcal 2.3 g	
3 日 (火)	ごはん 厚揚げのごまダレ たくあん和え 沢煮椀	牛乳 (赤)	あつあげ ぶた肉	キャベツ、小松菜、だいこん にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、サヤエンドウ	米 米粉、片栗粉、さとう 油、ごま	666 kcal 2.1 g 752 kcal 2.4 g	
4 日 (水)	こめこ 米粉パン チョコクリーム チーズカップエッグ ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 (赤)	たまご ひよこ豆、いんげん豆、ベーコン、大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん キャベツ、にんじん、セロリ、パセリ、にんにく、トマト	米粉パン チョコクリーム さとう 油	654 kcal 2.6 g 788 kcal 3.3 g	中等
5 日 (木)	ごはん ししゃものフリッター にんじんしりしり 打ち豆汁	牛乳 (赤)	ししゃも たまご 打ち豆	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、小松菜、切干だいこん	米 パン粉、小麦粉、片栗粉 油	630 kcal 1.9 g 725 kcal 2.4 g	行谷小6年生
6 日 (金)	ごはん 塩肉じゃが ナムル 豆腐の味噌汁	牛乳 (赤)	ぶた肉 とうふ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース もやし、にんじん、小松菜、切干だいこん えのきたけ、長ねぎ	米 じゃがいも さとう ごま油 麩	585 kcal 2.1 g 691 kcal 2.4 g	行谷小6年生
9 日 (月)	ごはん 揚げ餃子 春雨の中華炒め わかめスープ	牛乳 (赤)	ぶた肉 ぶた肉 わかめ	キャベツ、玉ねぎ もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが にんじん、長ねぎ、コーン、メンマ	米 さとう、パン粉、小麦粉 さとう ごま油 ごま	630 kcal 1.9 g 768 kcal 2.5 g	行谷小6年生 前浜小・中
10 日 (火)	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 酢じょう油和え 味噌汁	牛乳 (赤)	ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん、ごぼう、サヤインゲン キャベツ、きゅうり、もやし 切干大根、長ねぎ	米 じゃがいも、三温糖 油、ラー油、ごま ごま油	604 kcal 2.1 g 718 kcal 2.5 g	
11 日 (水)	トマトとソーセージのピラフ 花野菜のサラダ 白いんげん豆の豆乳スープ ごぼうブラウニー	牛乳 (赤)	ウィンナー ベーコン、豆乳、白いんげん豆 牛乳	トマト、玉ねぎ、ピーマン、コーン、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー にんじん、小松菜、しめじ、コーン、パセリ ごぼう	米、押麦 さとう さとう 米粉 三温糖、さとう、小麦粉、重曹 バター、チョコ、アーモンド	685 kcal 2.5 g 815 kcal 3.0 g	河崎小試食会
12 日 (木)	ごはん 麩ツカツ のり酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 (赤)	たまご のり 大豆、厚揚げ	キャベツ、玉ねぎ 小松菜、もやし、コーン 玉ねぎ、にんじん、サヤエンドウ	米 麩、パン粉、小麦粉、三温糖 油	619 kcal 2.0 g 745 kcal 2.3 g	両津吉井小試食会 両津小6年生
13 日 (金)	ごはん ちくわのマヨネーズ焼き 変わり金平 豚汁	牛乳 (赤)	ちくわ くきわかめ ぶた肉、焼き豆腐	青のり ごぼう、にんじん だいこん、にんじん、たけのこ、長ねぎ	米 小麦粉 三温糖 油、ごま じゃがいも	629 kcal 2.3 g 753 kcal 3.0 g	両津小6年生

日 (曜)	こんだて めい 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	
16 日 (月)	ごはん ごまダレ焼肉 コーンおひたし 味噌汁	牛乳 (赤)	ぶた肉 わかめ	玉ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく もやし、小松菜、にんじん、コーン 玉ねぎ、にんじん、しめじ	米 さとう ごま、ごま油	619 kcal 2.1 g 743 kcal 2.6 g	両津吉井小
17 日 (火)	ごはん 磯玉子焼き 鉄火みそ 野菜汁	牛乳 (赤)	たまご、とり肉 大豆 あつあげ	玉ねぎ にんじん、ごぼう かぶ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、ごぼう、サヤエンドウ	米 さとう 油 三温糖 油 じゃがいも	635 kcal 1.9 g 750 kcal 2.2 g	
18 日 (水)	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム 佐渡産アジのトマトマリネ ガーリックポテト パンプキン豆乳ポタージュ	牛乳 (赤)	あじ 豆乳、ベーコン	ブルーベリー、レモン 玉ねぎ、にんじん、トマト、アスパラガス にんにく 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	米粉パン さとう さとう オリーブ油 オリーブ油 米粉	710 kcal 2.3 g 886 kcal 3.2 g	
19 日 (木)	ごはん 焼売 ビーフンソテー トマトと卵のスープ	牛乳 (赤)	ぶた肉、とり肉 ぶた肉 ベーコン、たまご	玉ねぎ にんじん、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、トマト	米 パン粉、さとう、小麦粉 ビーフン、さとう ごま油、油 じゃがいも、片栗粉	610 kcal 2.2 g 735 kcal 2.7 g	前浜中
20 日 (金)	ゆうや 夕焼けご飯 大豆とごぼうのミンチカツ プチマリンサラダ 味噌汁	牛乳 (赤)	片口鰯 とり肉、大豆、ぶた肉 わかめ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ、ごぼう キャベツ、コーン、プチマリン もやし、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	米 パン粉、片栗粉、さとう さとう 油、ごま さとう	605 kcal 2.7 g 756 kcal 3.2 g	前浜中
23 日 (月)	ごはん がんもどきの含め煮 マカロニサラダ かき玉汁	牛乳 (赤)	がんもどき、ぶた肉 とうふ、たまご	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ、長ねぎ、小松菜	米 片栗粉、さとう 油 マカロニ、さとう 油	632 kcal 2.1 g 800 kcal 2.5 g	
24 日 (火)	ごはん ぶた肉と厚揚げのピリ辛炒め シャキシャキサラダ もずくスープ	牛乳 (赤)	ぶた肉、あつあげ とうふ もずく	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ニラ、しょうが、にんにく きゅうり、赤パプリカ 干しいたけ、長ねぎ、小松菜	米 さとう 油 油、アーモンド	682 kcal 2.2 g 797 kcal 2.4 g	前浜中
25 日 (水)	ごはん (麦ごはん) わかめと春雨のサラダ 季節の果物	牛乳 (赤)	えび・いか・あさり わかめ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく キャベツ、コーン くだもの	米、押麦 じゃがいも カレールウ、油 さとう ごま、ごま油	662 kcal 2.6 g 782 kcal 3.1 g	
26 日 (木)	ごはん チキンのコーンフ레이크焼き 切干ナポリタン 野菜と豆腐のスープ	牛乳 (赤)	とり肉 ハム とうふ	チーズ 切干大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン	米 パン粉、コーン フ레이크 油 マヨネーズ	650 kcal 2.3 g 773 kcal 2.7 g	加茂小6年生
27 日 (金)	ごはん 佐渡産あじの南蛮漬け 納豆和え 味噌けんちん汁	牛乳 (赤)	あじ 納豆 とうふ、大豆	長ねぎ、しょうが にんじん、小松菜、もやし だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	米 さとう、片栗粉 油 じゃがいも 油	669 kcal 2.3 g 786 kcal 2.5 g	加茂小6年生 行谷小2・5年生
30 日 (月)	ごはん 佐渡産こうぐりの塩こうじ焼き 打ち豆の炒め煮 味噌汁 あじさいゼリー	牛乳 (赤)	こうぐり 打ち豆、油揚げ とうふ わかめ	にんじん、ごぼう、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ ぶどう	米 三温糖 油 水あめ、さとう	604 kcal 2.2 g 709 kcal 2.6 g	