

* 太字 は、佐渡産の食材です。

そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

※ 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)	種 類	献立名	飲 み 物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
★ 6月のかみかみウィーク ★ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで2日から6日まではかみかみメニューが登場します。								
2 日 (月)	食	ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		599 kcal	☆赤泊小 【カニフェスタ 代休】
	主	ししゃものごま焼き		ししゃも	あぶら、ごま		2.5 g	
	副	昆布のきんぴら		こんぶ、ぶたにく	ごまあぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく	725 kcal	
	汁	たけのこととうふのみそ汁		とうふ、みそ		たけのこ、にんじん、だいこん、ねぎ	3.3 g	
3 日 (火)	食	たこめし	牛 乳 (赤)	たこ、あぶらあげ	こめ	にんじん、たけのこ	612 kcal	佐渡産 
	主	厚焼き玉子		たまご			2.7 g	
	副	ぼん酢あえ				こまつな、もやし、コーン	728 kcal	
	汁	かむかむとん汁		ぶたにく、とうふ、くわがめ、みそ		にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	3.1 g	
4 日 (水)	他	ナタデココ入レモンゼリー	牛 乳 (赤)		さとう	ナタデココ、レモン		赤泊産 
	食	セルフ			こめこパン		656 kcal	
	主	【米粉パン】		ぶたにく、とりにく	さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、ケチャップ	3.1 g	
	副	ハンバーガー		チーズ	あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん	837 kcal	
5 日 (木)	汁	コーンシチュー	牛 乳 (赤)	ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、コーン、しめじ	4.1 g	☆羽茂小6年 【修学旅行】
	食	ごはん			こめ		662 kcal	
	主	ぶた肉と大豆のチリソース		ぶたにく、だいず	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、ケチャップ	2.3 g	
	副	もやしの中華サラダ				もやし、こまつな、コーン	798 kcal	
6 日 (金)	汁	中華五目スープ	牛 乳 (赤)	とりにく、たまご		にんじん、たまねぎ、きくらげ、ほうれんそう	2.8 g	☆羽茂小6年 【修学旅行】
	食	かみかみ丼			こめ、おしむぎ		602 kcal	
	主	【麦ごはん】		ぶたにく	アーモンド、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、きくらげ、こんにゃく	2.6 g	
	副	カリコリアえ				きゅうり、キャベツ、かぶ、しそ	718 kcal	
9 日 (月)	汁	わかめのみそ汁	牛 乳 (赤)	わかめ、とうふ、みそ		だいこん、しめじ、ねぎ	3.3 g	佐渡産 
	他	くだもの				くだもの		
	食	ごはん			こめ		637 kcal	
	主	メヒカリフライのみそだれがけ		めひかり、みそ	パンこ、おぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま		2.8 g	
10 日 (火)	副	マヨたくあえ	牛 乳 (赤)	のり	マヨネーズ	たくあん、キャベツ、きゅうり、にんじん	739 kcal	☆赤泊小6年 【修学旅行】
	汁	たぬき汁		とうふ、さつまあげ	かたくりこ	にんじん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	3.4 g	
	食	ごま梅ごはん			こめ、ごま	うめ	608 kcal	
	主	炒りとうふ		とうふ、ぶたにく、たまご	あぶら、さとう	にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん、ねぎ	3.5 g	
11 日 (水)	副	きゅうりのスタミナ漬	牛 乳 (赤)		ごまあぶら、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん	727 kcal	☆赤泊小6年 【修学旅行】
	汁	あざりとキャベツのみそ汁		あざり、みそ	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	4.6 g	
	他	さつまいもチップス			さつまいも、さとう、あぶら			
	食	ごはん			こめ		695 kcal	
12 日 (木)	主	さばのごまケチャップソース	牛 乳 (赤)	さば	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	ケチャップ	2.2 g	☆赤泊小6年 【修学旅行】
	副	油揚げの和風サラダ		あぶらあげ	オリーブあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	835 kcal	
	汁	豆乳入りみそ汁		とうにゅう、みそ		だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	2.7 g	
	他	くだもの				くだもの		
13 日 (金)	食	ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		610 kcal	佐渡産 
	主	とり肉のごまバター焼き		とりにく	バター、ごま		2.5 g	
	副	高菜の玉子炒め		だいずミート、たまご	あぶら	たかな、たまねぎ、にんじん、キャベツ	726 kcal	
	汁	田舎汁		とうふ、みそ		たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう	2.9 g	
14 日 (土)	食	ケチャップライス	牛 乳 (赤)	ウィンナー	こめ、あぶら	たまねぎ、ピーマン、ケチャップ	673 kcal	
	主			ハム、チーズ、ヨーグルト	マヨネーズ、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	805 kcal	
	副	シーザーサラダ				コーン、にんじん、たまねぎ	2.8 g	
	汁	グリーンポタージュ		だいず、ぎゅうにゅう	じゃがいも、こめこ			

☆5月の栄養価（平均値／基準値）【エネルギー】小:637 kcal / 658 kcal 中:765 kcal / 830 kcal

【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.2 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食【主】…主菜(主なおかず)【副】…副菜(補うおかず)

【汁】…汁もの【他】…その他(デザートなど)

ほくちけんこうしゅうがんと口の健康週間



日 (曜)	種 類	献立名	飲 み 物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
16 日 (月)	食	ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		599 kcal	☆羽茂小 【羽茂祭り 代休】
	主	厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ、みそ、チーズ	さとう、ごま	たまねぎ	1.9 g	
	副	うま塩キャベツ			ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん	729 kcal	
	汁	沢煮わん		ぶたにく、かまぼこ	はるさめ	たけのこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう	2.3 g	
17 日 (火)	食	ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		644 kcal	
	主	あじの南蛮漬		あじ	かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ	2.5 g	
	副	青菜の玉子とじ		たまご	さとう	こまつな、たまねぎ、にんじん	767 kcal	
	汁	もやしと厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ		もやし、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	3.0 g	
18 日 (水)	他	くだもの	牛 乳 (赤)			くだもの		
	食	ごはん			こめ		657 kcal	
	主	わかめ入りとりつくね		とりにく、とうふ、わかめ	かたくりこ、さとう	たまねぎ	2.4 g	
	副	切干大根のさっぱりあえ			ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、きゅうり	776 kcal	
19 日 (木)	汁	打ち豆としめじのみそ汁	牛 乳 (赤)	だいず、あぶらあげ、みそ		しめじ、だいこん、こまつな、ねぎ	3.1 g	☆小木小6年 【修学旅行】
	他	ヨーグルト		ヨーグルト				
	食	【麦ごはん】			こめ、おしむぎ		661 kcal	
	主	ガパオライス		たまご			2.2 g	
20 日 (金)	副	【カップエッグ】	牛 乳 (赤)	とりにく、だいずミート、だいず	さとう	たまねぎ、しめじ、パプリカ	771 kcal	☆小木小6年 【修学旅行】
	汁	ビーフンスープ		ぶたにく、えび	ビーフン	しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ	2.6 g	
	食	ごはん			こめ		615 kcal	
	主	ちくわのお好み揚げ		ちくわ、かつおぶし、あおさ	こむぎこ、あぶら		2.6 g	
23 日 (月)	副	チーズ納豆	牛 乳 (赤)	なっとう、チーズ		こまつな、もやし	— kcal	☆南佐渡中 【下越地区大会】
	汁	ながものみそ汁		ながも、とうふ、みそ		だいこん、しめじ、ねぎ	— g	
	食	ごはん			こめ		662 kcal	
	主	いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	2.2 g	
24 日 (火)	副	おからのごま豆乳炒め	牛 乳 (赤)	とりにく、さつまあげ、おから、みそ、とうにゅう	しらさき、あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	765 kcal	赤泊産 
	汁	なめこと青菜のみそ汁		とうふ、みそ		なめこ、だいこん、こまつな、ねぎ	2.6 g	
	他	サワーゼリー		ぎゅうにゅう	さとう			
	食	【麦ごはん】			こめ、おしむぎ		635 kcal	
25 日 (水)	主	黒糖米粉パン	牛 乳 (赤)	たまご、チーズ	マヨネーズ	トマト、たまねぎ、ピーマン	2.9 g	小木産 
	副	たまたまトマピーチーズ焼き			オリーブあぶら	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン	788 kcal	
	汁	野菜のマリネ		ぶたにく	マカロニ	たまねぎ、にんじん、アスパラガス	3.7 g	
	汁	アスパラのマカロニスープ						
26 日 (木)	食	シーフード	牛 乳 (赤)		こめ、おしむぎ		653 kcal	
	主	カレーライス		いか、えび、あざり	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ	3.0 g	
	副	くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	もやし、きゅうり、コーン	786 kcal	
	汁	—					3.7 g	
27 日 (金)	他	あじさいポンチ	牛 乳 (赤)		ゼリー	パイン、みかん、もも、バナナ		佐渡産 
	食	ごはん			こめ		631 kcal	
	主	ぎんざけのマヨネーズ焼き		さけ、みそ	マヨネーズ	コーン、たまねぎ	2.2 g	
	副	福神あえ				ふくじんづけ、キャベツ、もやし、きゅうり	755 kcal	
30 日 (月)	汁	とん汁	牛 乳 (赤)	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	2.7 g	佐渡産 
	他	くだもの				くだもの		
	食	しらすとわかめのごはん		わかめ、じゃこ	こめ、ごま		644 kcal	
	主	わらさの塩焼き		わらさ			3.2 g	
31 日 (火)	副	煮しめ	牛 乳 (赤)	とうふ、こんぶ	こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん、しいたけ、たけのこ	775 kcal	
	汁	かきたま汁		たまご、みそ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	4.3 g	
	食	ごはん			こめ		644 kcal	
	主	しらすとわかめのごはん		わかめ、じゃこ	こめ、ごま		3.2 g	
32 日 (水)	副	煮しめ	牛 乳 (赤)	とうふ、こんぶ	こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん、しいたけ、たけのこ	775 kcal	
	汁	かきたま汁		たまご、みそ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	4.3 g	
	食	ごはん			こめ		644 kcal	
	主	しらすとわかめのごはん		わかめ、じゃこ	こめ、ごま		3.2 g	