

# 7月 給食こんだて表

## さどさん しょう よてい しょくざい 佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも など

※ 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)	献立名	飲み物	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	給食のない学校・学年
			赤	黄	緑		
1 日 (火)	いろいろやさいのピラフ	牛乳	とりにく	こめ、バター	ピーマン、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	605 kcal	こまめに水分補給
	マゼドアンサラダ	牛乳	チーズ、いんげんまめ、ひよこまめ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり	2.2 g	
	コンソメスープ	(赤)	ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	724 kcal 3.0 g	
2 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		667 kcal	夏野菜を 食べよう!
	とりにくとなつやさいのあげに	牛乳	とりにく、だいす	かたくり、こ、あぶら、さとう	しょうが、かぼちゃ、なす、ピーマン	2.5 g	
	たくあんあえ	(赤)	かつおぶし		もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	802 kcal	
3 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		632 kcal	しつかり食べて 夏ばてを防ごう
	シシャモフライ・ソース	牛乳	シシャモ	あぶら		2.0 g	
	こんにゃくのきんぴら	(赤)	さつまあげ	あぶら、さとう、こま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	736 kcal	
4 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		778 kcal	●●● 減塩献立 ●●● 毎月17日は減塩の日です。本日の減塩ポイントとは、酢を使った南蛮漬、のりやかたお節の風味やうま味です。少ない塩分でもおいしく食べられます。鶏汁は佐渡市の郷土料理です。
	マーボー豆腐	(赤)	ふたにく、とうふ、みそ	あぶら、さとう、かたくり	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しょうが、にんにく	2.8 g	
	ハンパソテー	牛乳	とりにく	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	936 kcal	
7 日 (月)	ごはん	牛乳		こめ		627 kcal	●●● 相川小学校リクエスト献立 ●●● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに!
	ほしがたハンバーグ・トマトソースかけ	牛乳	ふたにく、とりにく	あぶら、さとう	たまねぎ、トマト、にんにく	2.0 g	
	たんざくサラダ	(赤)	わかめ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん	711 kcal	
8 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		623 kcal	★★★ 食育の日献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。正月や祝いの時に食べる「のっぺ」に夏野菜を使っています。デザートには夏の定番、スイカがつかます。
	いちごジャム	牛乳		さとう、みずあめ	いちご	3.0 g	
	なつやさいオムレツ	(赤)	たまご	さとう	たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、とうもろこし、トマト	676 kcal	
9 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		559 kcal	相川小学校5年生
	ホイコーロー	牛乳	ふたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくり	キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	1.9 g	
	ちゅうかサラダ	(赤)	ハム	あぶら、さとう	きゅうり、もやし	663 kcal	
10 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		664 kcal	相川小学校5年生
	サバのたつたあげ・ごまケチャップソースかけ	牛乳	サバ	かたくり、こ、あぶら、さとう、ごま	しょうが	2.1 g	
	ほうれんそうのいそあえ	(赤)	のり		キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	771 kcal	
11 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		678 kcal	相川小学校 七浦小学校 金泉小学校1～4年生 高千小学校 相川中学校
	フレンチサラダ	牛乳	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.3 g	
	なつやさいカレー	(赤)	ふたにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、トマト、にんにく、しょうが、パプリカ、りんご、レーズン	820 kcal	

日 (曜)	献立名	飲み物	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	給食のない学校・学年
			赤	黄	緑		
14 日 (月)	ごはん	牛乳		こめ		623 kcal	こまめに水分補給
	とりにくのからあげ	牛乳	とりにく	かたくり、こ、むぎこ、あぶら	にんにく、しょうが	1.6 g	
	さんしょくあえ	(赤)	かつおぶし		にんじん、もやし、ほうれんそう	731 kcal	
15 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		621 kcal	
	サケのごまマヨやき	牛乳	サケ	ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん	2.0 g	
	カレーもやし	(赤)	ハム	さとう	もやし、にんじん、ほうれんそう	725 kcal	
16 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		607 kcal	しつかり食べて 夏ばてを防ごう
	ごもくたまごやき	牛乳	たまご、とりにく、ひじき	さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ	2.2 g	
	ごまドレあえ	(赤)	ハム	ごま、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	725 kcal	
17 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		602 kcal	●●● 減塩献立 ●●● 毎月17日は減塩の日です。本日の減塩ポイントとは、酢を使った南蛮漬、のりやかたお節の風味やうま味です。少ない塩分でもおいしく食べられます。鶏汁は佐渡市の郷土料理です。
	アジのなんばんづけ	牛乳	アジ	こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん	1.9 g	
	のりおかかあえ	(赤)	かつおぶし、のり		キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	706 kcal	
18 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		649 kcal	海の国
	きなこあげパン	牛乳	ぎゅうにゅう、きなこ	こむぎこ、こめ、さとう、あぶら		576 kcal	
	かいそうサラダ	(赤)	わかめ、のり、こんぶ、わかめ	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	2.6 g	
22 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		641 kcal	相川小学校 七浦小学校 金泉小学校1～4年生 高千小学校 相川中学校
	サバのたつたあげ・ピリカラだれかけ	牛乳	サバ	かたくり、こ、あぶら、さとう、あぶら	しょうが、ピーマン、あかピーマン、にんにく	2.1 g	
	ゆかりあえ	(赤)			キャベツ、きゅうり、にんじん、あかしそ	752 kcal	
23 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		641 kcal	相川小学校 七浦小学校 金泉小学校1～4年生 高千小学校 相川中学校
	タコライスのご(にく)	牛乳	ふたにく、とりにく、いんげんまめ、ひよこまめ	あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト	2.1 g	
	タコライスのご(サラダ)	(赤)	チーズ、ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん	773 kcal	
24 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		607 kcal	相川小学校 七浦小学校 金泉小学校1～4年生 高千小学校 相川中学校
	ひやしうどん	牛乳		うどん		607 kcal	
	とりにく、なつやさいのてんぷら	(赤)	とりにく	こむぎこ、かたくり、こ、あぶら	かぼちゃ、ピーマン、なす	2.4 g	