令和 7年度

7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）	献立名	飲み物	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	給食のない学校・学年
1日（火）	ご飯	牛乳				米		725 kcal	
	たこ焼き				キャベツ、長ねぎ	小麦粉、さとう	油	2.4 g	
	佐渡産ゴーヤサラダ		ツナ		ゴーヤ、キャベツ、きゅうり、コーン、赤パプリカ	さとう	油	830 kcal	
	夏野菜のごま味噌汁	（赤）	厚揚げ		玉ねぎ、かぼちゃ、なす	じゃがいも	ごま	2.5 g	
2日（水）	米粉パン	牛乳				米粉パン		645 kcal	
	スライスチーズ			チーズ				3.0 g	
	ミートローフ		ぶた肉、大豆、たまご	牛乳	にんにく、玉ねぎ、えだまめ、にんじん	パン粉		788 kcal	
	夏野菜のカポナータ	（赤）			なす、ズッキーニ、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、トマト、にんにく	三温糖	油、オリーブ油	3.8 g	
	切干大根のスープ		ベーコン		切干大根、しめじ、ほうれん草				
3日（木）	ご飯	牛乳				米		613 kcal	河崎小6年生
	鮭のスタミナ焼き		さけ		にんにく、しょうが	さとう		1.9 g	河崎小1年生
	鉄分サラダ			ひじき	キャベツ、小松菜、コーン、にんじん		ごま	722 kcal	保護者試食会
	じゃがいもと厚揚げの味噌汁	（赤）	厚揚げ		だいこん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも		2.5 g	
4日（金）	青椒肉絲丼（麦ご飯）	牛乳	ぶた肉		しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく	米、押麦		727 kcal	河崎小6年生
						片栗粉	油、ごま油	2.2 g	
	カリポリ煮干			片口鰯		黒砂糖	アーモンド、ごま	842 kcal	
	わかめスープ	（赤）	とうふ	わかめ	えのきたけ、コーン			2.8 g	
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			
7日（月）	☆七夕にちなんだ献立☆ ～笹の葉や星、天の川をイメージしながらいただきましょう～								
	星空ご飯	牛乳			コーン	米、黒米		619 kcal	
	笹かまぼこのマヨ焼き		笹かまぼこ、かつおぶし	青のり			ノンエッグマヨネーズ	2.7 g	
	アスパラのごまドレサラダ				アスパラガス、きゅうり、にんじん、キャベツ	さとう	ごま、油	721 kcal	
	七夕すまし汁	（赤）			にんじん、たけのこ、オクラ			3.2 g	
	七夕ソーダ―ゼリー					ソーダ―ゼリー			
8日（火）	ハヤシライス（麦ご飯）	牛乳				米、押麦		675 kcal	
			ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリンピース		ハヤシルウ	2.4 g	
	枝豆サラダ				えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン、赤パプリカ	さとう	油	801 kcal	
	季節の果物	（赤）			くだもの			2.9 g	
9日（水）	ご飯	牛乳				米		592 kcal	
	鶏肉のカレー焼き		とり肉		にんにく・しょうが	はちみつ		2.5 g	
	夏野菜の甘辛炒め		ぶた肉		なす、ピーマン、青じそ	さとう	油	703 kcal	
	あさり汁	（赤）						2.9 g	
10日（木）	☆加茂小学校、リクエスト献立 ～3つの献立の中から選ばれた献立です。お楽しみに！～								行谷小6年生
	ご飯	牛乳				米		655 kcal	
	餃子		ぶた肉		キャベツ、玉ねぎ	さとう、パン粉、小麦粉	ごま油	2.0 g	
	きりざい		なっとう	のり	野沢菜、にんじん、切干大根、だいこん		ごま	802 kcal	
	キムチ豚汁	（赤）	ぶた肉、焼き豆腐		にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、白菜キムチ	じゃがいも		2.3 g	
11日（金）	ご飯	牛乳				米		591 kcal	
	今日、麩のチャンプルー		ぶた肉、たまご		ゴーヤ、にんじん、もやし	車麩、さとう	ごま油	2.2 g	
	こんにゃくサラダ				きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	ごま、油	701 kcal	
	玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	（赤）			玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ			2.4 g	

日（曜）	献立名	飲み物	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	
14日（月）	ご飯	牛乳				米		627 kcal	
	佐渡産鯵の塩焼き		あじ					2.3 g	
	ひじきの炒め煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン	三温糖	油	746 kcal	
	夏野菜のスタミナ味噌汁	（赤）	ぶた肉、とうふ		なす、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	じゃがいも		2.8 g	
15日（火）	ゆかりご飯	牛乳			赤しそ	米		570 kcal	
	佐渡産いかの煮物		いか		たけのこ、だいこん、しいたけ、サヤエンドウ	さとう、じゃがいも		2.8 g	
	ごまあえ				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	674 kcal	
	味噌汁	（赤）	厚揚げ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ			3.4 g	
16日（水）	黒糖米粉パン	牛乳				黒糖米粉パン		607 kcal	
	トマトオムレツ		たまご		トマト	さとう	油	3.0 g	
	わかめサラダ			わかめ	キャベツ、コーン、きゅうり		油、ごま	755 kcal	
	豆乳クラムチャウダー	（赤）	豆乳、あさり、ベーコン		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油	4.0 g	
17日（木）	ご飯	牛乳				米		735 kcal	
	春巻き		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ	小麦粉、さとう、かたくり粉	油	2.2 g	
	もずくのチャプチェ風		ぶた肉	もずく	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、しいたけ、にんにく	さとう	ごま、ごま油	915 kcal	
	チンゲン菜と玉子のスープ	（赤）	とうふ、たまご		チンゲン菜、干ししいたけ、	片栗粉		2.7 g	
18日（金）	ご飯	牛乳				米		675 kcal	
	コロコロ豆の豚キムチ		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、ニラ、白菜キムチ、しょうが、にんにく			1.7 g	
	塩ナッツポテト					じゃがいも	油、アーモンド	802 kcal	
	ごま味噌ワンタンスープ	（赤）			小松菜、にんじん、もやし、メンマ、長ねぎ	ワンタン	ごま、ごま油	2.1 g	
22日（火）	ご飯	牛乳				米		690 kcal	
	さばのソースソース		さば		しょうが	片栗粉、さとう	油	2.0 g	
	かみかみサラダ		大豆		にんじん、きゅうり		ごま、油	821 kcal	
	キャベツの味噌汁	（赤）	油揚げ		キャベツ、しめじ、玉ねぎ			2.5 g	
23日（水）	☆前浜小中、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小、行谷小、新穂中学校、一学期給食最終日。								
	麦ごはん	牛乳				米、押麦		714 kcal	
	夏野菜カレー		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、サヤインゲン、にんにく		油、カレールウ	2.2 g	
	切干大根サラダ				きゅうり、にんじん、しめじ、切干大根		ごま油、ごま	783 kcal	
	杏仁フルーツポンチ	（赤）	豆乳		りんご、もも、ラフランス	さとう		2.6 g	
24日（木）	☆両津中学校、一学期給食最終日。								
	ピタパン	牛乳				ピタパン		－ kcal	
	チリコンカン		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、サヤインゲン、にんにく、トマト			－ g	
	コールスローサラダ				キャベツ、きゅうり、赤パプリカ	さとう	油、アーモンド	719 kcal	
	コーンポタージュ	（赤）	ベーコン、豆乳		玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ	米粉、じゃがいも	油	3.3 g	
25日（金）	☆県立中等教育学校、一学期給食最終日。								
	冷やし中華	牛乳				中華麺	油	－ kcal	
			とり肉	わかめ	もやし、きゅうり、にんじん、レモン	さとう	ごま、ごま油	－ g	
	わかさぎフリット		大豆	わかさぎ、あおさ		小麦粉、さとう、米粉、ベーキングパウダー	油	660 kcal	
	県産ミルクデザート	（赤）	牛乳			さとう		3.5 g	