

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



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	給食のない 学校・学年
										塩分	
2 日 (月)		かみかみ丼(麦ごはん)	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、ごぼう、ピーマン、たけのこ、きくらげ、ぜんまい		米、押麦		659 kcal	
		きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり、にんにく、しょうが		さとう	油、ごま、アーモンド	1.9 g	
		わかたま じる 若玉汁		たまご、とうふ	わかめ	長ねぎ		さとう	ごま油	778 kcal	
		レモンゼリー				レモン、ナタデココ				2.3 g	
3 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		666 kcal	
		あつあ 厚揚げのごまダレ		あつあげ				米粉、片栗粉、さとう	油、ごま	2.1 g	
		たくあん和え				キャベツ、小松菜、だいこん				752 kcal	
		さわにわん 沢煮椀		ぶた肉		にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、サヤエンドウ				2.4 g	
4 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		654 kcal	中等
		チョコクリーム						チョコクリーム		2.6 g	
		チーズカップエッグ		たまご	チーズ					788 kcal	
		ビーンズサラダ		ひよこ豆、いんげん豆		キャベツ、きゅうり、にんじん		さとう	油	3.3 g	
		ミネストローネ		ベーコン、大豆		玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、にんにく、トマト		マカロニ	油		
5 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		630 kcal	行谷小6年生
		ししゃものフリッター			ししゃも			パン粉、小麦粉、片栗粉	油	1.9 g	
		にんじんしりしり		たまご		にんじん、玉ねぎ			油	725 kcal	
		う 打ち豆汁		打ち豆		長ねぎ、小松菜、切干だいこん		じゃがいも		2.4 g	
6 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		585 kcal	行谷小6年生
		しおにく 塩肉じゃが		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリーンピース		じゃがいも	油	2.1 g	
		ナムル				もやし、にんじん、小松菜、切干だいこん		さとう	ごま油	691 kcal	
		とうふ みそ 豆腐の味噌汁		とうふ		えのきたけ、長ねぎ		麴		2.4 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	給食のない 学校・学年
										塩分	
9 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		630 kcal	行谷小6年生 前浜小・中
		揚げ餃子		ぶた肉		キャベツ、玉ねぎ		さとう、パン粉、小麦粉	ごま油	1.9 g	
		春雨の中華炒め		ぶた肉		もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが		さとう	ごま油	768 kcal	
		わかめスープ			わかめ	にんじん、長ねぎ、コーン、メンマ			ごま	2.5 g	
10 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)					米		604 kcal	
		豚肉とじゃがいもの炒め物		ぶた肉		にんじん、ごぼう、サヤインゲン		じゃがいも、三温糖	油、ラー油、ごま	2.1 g	
		酢じょう油和え				キャベツ、きゅうり、もやし			ごま油	718 kcal	
		味噌汁		とうふ	わかめ	切干大根、長ねぎ				2.5 g	
11 日 (水)		トマトとソーセージのピラフ	牛乳 (赤)	ウィンナー		トマト、玉ねぎ、ピーマン、コーン、グリーンピース		米、押麦	油	685 kcal	河崎小試食会
		花野菜のサラダ				ブロッコリー、カリフラワー		さとう	油、ごま	815 kcal	
		白いんげん豆の豆乳スープ		ベーコン、豆乳、白いんげん豆		にんじん、小松菜、しめじ、コーン、パセリ		米粉		3.0 g	
		ごぼうブラウニー			牛乳	ごぼう		三温糖、さとう、小麦粉、重曹	バター、チョコ、アーモンド		
12 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		619 kcal	両津吉井小試食会 両津小6年生
		麩ッカツ		たまご				麩、パン粉、米粉、三温糖	油	2.0 g	
		のり酢和え			のり	小松菜、もやし、コーン				745 kcal	
		玉ねぎのみそ汁		大豆、厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、サヤエンドウ				2.3 g	
13 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		629 kcal	両津小6年生
		ちくわのマヨネーズ焼き		ちくわ	青のり			小麦粉		2.3 g	
		変わり金平			くきわかめ	ごぼう、にんじん		三温糖	油、ごま	753 kcal	
		豚汁		ぶた肉、焼き豆腐		だいこん、にんじん、たけのこ、長ねぎ		じゃがいも		3.0 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 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう・学年
										塩分 えんぶん	
23 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		632 kcal	
		がんもどきの含め煮		がんもどき、 ぶた肉		玉ねぎ、グリーンピース	片栗粉、さとう	油	2.1 g		
		マカロニサラダ				キャベツ、にんじん、コーン	マカロニ、さとう	油	800 kcal		
		かき玉汁		とうふ、たまご		えのきたけ、長ねぎ、小松菜			2.5 g		
24 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)					米		682 kcal	前浜中
		ぶた肉と厚揚げのピリ辛炒め		ぶた肉、 あつあげ		玉ねぎ、にんじん、しめじ、ニラ、 しょうが、にんにく	さとう	油	2.2 g		
		シャキシャキサラダ				きゅうり、赤パプリカ	じゃがいも	油、アーモンド	797 kcal		
		もずくスープ		とうふ	もずく	干しいたけ、長ねぎ、小松菜			2.4 g		
25 日 (水)		シーフードカレーライス (麦ごはん)	牛乳 (赤)					米、押麦		662 kcal	
		わかめと春雨のサラダ		えび・いか・ あさり		にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 にんにく	じゃがいも	カレールウ、油	2.6 g		
		季節の果物			わかめ	キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごま油	782 kcal		
						くだもの			3.1 g		
26 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		650 kcal	加茂小6年生
		チキンのコーンフレーク焼き		とり肉	チーズ			パン粉、コーン フレーク	ノンエッグマヨ ネーズ	2.3 g	
		切干ナポリタン		ハム		切干大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	さとう	油	773 kcal		
		野菜と豆腐のスープ		とうふ		キャベツ、にんじん、ほうれん草、 コーン			2.7 g		
27 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		669 kcal	加茂小6年生 行谷小 2・5年生
		佐渡産あじの南蛮漬		あじ		長ねぎ、しょうが	さとう、片栗粉	油	2.3 g		
		納豆和え		納豆		にんじん、小松菜、もやし			786 kcal		
		味噌けんちん汁		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	2.5 g		
30 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		604 kcal	
		佐渡産こうぐりの塩こうじ焼き		こうぐり					2.2 g		
		打ち豆の炒め煮		打ち豆、 油揚げ		にんじん、ごぼう、小松菜	三温糖	油	709 kcal		
		味噌汁		とうふ	わかめ	玉ねぎ、えのきたけ			2.6 g		
		あじさいゼリー				ぶどう	水あめ、さとう				