

日 (曜)	しゃしん 写真	献立名 こんだて めい	の 飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま 赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま 緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく がっこう がくわん 給食のない学校・学年
				(赤)	(赤)	(赤)	エネルギー えんぶん 塩分	
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		618 kcal	一口30回! 1,2,3,4 5,6,7,8 チャレンジ 10/20/2021
		かみかみどんのぐ		ぶたにく	あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, たまねぎ	2.1 g	
		たくあんカレマヨサラダ		ハム	はるさめ, ノンエッグマヨ ネーズ	キャベツ, きゅうり, だいこん	738 kcal	
		ごじる		あぶらあげ, だいす, みそ	じゃがいも	だいこん, ねぎ	2.6 g	
10 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ, こめこ, さとう		695 kcal	歯と口の健康週間 食べたらずみかき! 10/20/2021
		ごぼうのメンチカツ		とりにく, ぶたにく, だい す	パンこ, でんぶん, さとう, あ ぶら	たまねぎ, ごぼう	3.1 g	
		はなやさいサラダ			さとう, あぶら	ブロッコリー, カリフラワー, とうもろこし	739 kcal	
		ポトフ		ウインナー	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ	3.4 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
11 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		643 kcal	
		ツナいりたまごやき		たまご, ツナ	さとう	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリーンピー ス	2.6 g	
		あつあげのそばろに		だいす, あつあげ	あぶら, さとう, かたくりこ	だいこん, しいたけ	771 kcal	
		じゃがいものみそしる		とうふ, みそ	じゃがいも	にんじん, えのきたけ, ねぎ	3.1 g	
12 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		630 kcal	高千小学校5・6年生
		イワシのたつたあげ		イワシ	かたくりこ, あぶら	しょうが	1.9 g	
		きりぼしだいこんのごますあえ		あぶらあげ	ごま, さとう	にんじん, ほうれんそう, だいこん	737 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ, みそ		もやし, たまねぎ, しめじ, ねぎ	2.3 g	
13 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		578 kcal	高千小学校
		にらチャンプルー		とうふ, たまご, ぶたにく, かつおぶし	あぶら	にら, たまねぎ	2.0 g	
		バンサンスー			はるさめ, さとう, あぶら, こ ま	もやし, にんじん, きゅうり	687 kcal	
		ワンタンスープ		ぶたにく, なんと	こむぎこ	もやし, チンゲンサイ, ねぎ, メンマ	2.8 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)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
16 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal	相川小学校6年生
		はるまき		ぶたにく	あぶら,はるさめ,でんぷん, こむぎこ,こめこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが	2.0 g	
		もやしナムル			さとう,あぶら	もやし,にんじん,ほうれんそう	760 kcal	
		はるさめちゅうかスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	2.3 g	
<p>●○○ げんえん こんだて 減塩献立 ●○○ まいつき にち げんえん ひ 毎月17日は減塩の日です。 ほんじつ げんえん 本日の減塩ポイントとは、こうしんりょう (カレー粉) の活用と マヨネーズの活用です。 すく えんぶん 少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>								
17 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		592 kcal	相川小学校6年生
		とりにくのカレーてりやき		とりにく		しょうが	1.8 g	
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう	692 kcal	
		ぐだくさんみしる		とうふ,あつあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	2.1 g	
18 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		583 kcal	
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	1.6 g	
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー,キャベツ,にんじん	748 kcal	
		けんちんじる		とうふ,あぶらあげ	あぶら	だいこん,ごぼう,ねぎ	2.2 g	
<p>★★★ しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 ★★★ まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は食育の日です。 さどさん しょくさい しゅん 佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。 ほんじつ しょくさい 本日の主菜は しゅん のアジを使ったアジフライです。 とりじる さどし きょうどりょうり 鶏汁は佐渡市の郷土料理です。 おいしくいただきます。</p>								
19 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		601 kcal	七浦小学校6年生
		アジフライ		アジ	こむぎこ,あぶら		2.2 g	
		きゅうりのピリカラづけ			さとう	きゅうり	705 kcal	
		とりじる		とりにく,とうふ		ごぼう,ねぎ	2.7 g	
20 日 (金)		コーンライス	牛乳 (赤)		こめ	とうもろこし	657 kcal	七浦小学校6年生
		チーズオムレツ		たまご,ぎゅうにゅう,ク リーム,チーズ	バター	たまねぎ,ほうれんそう	2.7 g	
		ツナマヨサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	786 kcal	
		キャロットスープ		ウインナー	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,にんじん	3.5 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし どの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
23 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		574 kcal	
		あげぼうぎょうざ		ぶたにく, とりにく, たいす	パンこ, でんぷん, こむぎこ, さとう, あぶら	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, にら, しょうが	1.9 g	
		バンサンスー			はるさめ, さとう, あぶら, こま	もやし, にんじん, きゅうり	676 kcal	
		にらたまじる		たまご	じゃがいも, かたくりこ	たまねぎ, えのきたけ, にら	2.1 g	
24 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ, こめこ, さとう		637 kcal	高千中学校 1年生
		リンゴジャム			みずあめ, さとう	りんご	2.9 g	
		マカロニグラタン		とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ	マカロニ, バター, こむぎこ	ほうれんそう, たまねぎ, しめじ	663 kcal	
		コーンサラダ		ツナ	さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	3.3 g	
ミネストローネ	ベーコン, いんげんまめ, ひよこまめ	じゃがいも, バター	セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく					
25 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		600 kcal	
		サケのこがねやき		サケ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	2.0 g	
		ほうれんそうのごまあえ			さとう, こま	にんじん, キャベツ, ほうれんそう	700 kcal	
		さわにわん		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	にんじん, えのきたけ, ごぼう, たけのこ, きぬさや	2.4 g	
●○○ たかち しょうがっこう こんだて 高千小学校リクエスト献立 ●○○ きゅうしょく にんき 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！								
26 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		677 kcal	● 金泉小学校 給食試食会 ● 高千小学校 給食試食会
		とりにくのからあげ		とりにく, とりにく	かたくりこ, こむぎこ, あぶら	にんにく, しょうが	1.7 g	
		やみつきキャベツ			あぶら, こま	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんにく	791 kcal	
		とんじる		とうふ, ぶたにく, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ごぼう	2.1 g	
みかんゼリー		さとう	みかん					
27 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		710 kcal	
		ミートボールカレー		とりにく	じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パパイア, りんご, レーズン	2.3 g	
		えだまめサラダ		ハム	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, えだまめ, とうもろこし	858 kcal	
		フルーツジュレ			ぶどう	もも, パイナップル, みかん	2.6 g	
30 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		633 kcal	
		サバのてりやき		サバ		しょうが	2.2 g	
		にんじんしりしり		たまご, ツナ	あぶら	にんじん	733 kcal	
		あつあげのみそしる		あつあげ, みそ		キャベツ, たまねぎ, しめじ, ねぎ	2.6 g	