

さどさん
佐渡産使用予定食材

しょう
しょうゆ、

よてい
しいたけ、

しょくざい
みそ、

こめ
こめ

ぎゅうにゅう、
さかな、

しいたけ、
みそ、

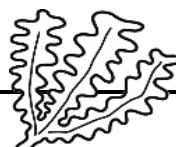
しょうゆ、
わかめ、

たけのこ、など

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	きょうしゅく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
1 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal	 ©少年写真新聞社2018
		シシャモフライ		シシャモ	あぶら		2.0 g	
		あつあげのそぼろに		とりにく,だいず,あつあげ	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,しょうが	768 kcal	
		キャベツのみそしる		みそ	じゃがいも	キャベツ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	2.4 g	
●○○ こどもの日献立 ●○○ こどもの日は端午の節句とも言います。全国的にかしわもちやちまきを食べる習慣があります。 また、甲冑をまとった五月人形を飾ることもあります。本日の主菜は兜の形をしたハンバーグです。								
2 日 (金)		たけのこごはん	牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう	たけのこ	669 kcal	 憲法記念日
		かぶとがたハンバーグ		とりにく,ぶたにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ	2.3 g	
		のりすあえ		ツナ,のり		もやし,にんじん,ほうれんそう	776 kcal	
		けんちんじる		とうふ,かまぼこ	あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.8 g	
		かしわもち		あずき	こめこ,さとう			
7 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		712 kcal	 みどりの日
		バターチキンカレー		とりにく,クリーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さつまいも,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パパイヤ,りんご,レーズン	2.2 g	
		ツナコーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	857 kcal	
		フルーツポンチ			ぶどう	もも,パイナップル, みかん	2.7 g	
8 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		604 kcal	
		たらのたつたあげ・ねぎだれがけ		タラ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ	2.1 g	
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ	713 kcal	
		わかめとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,しめじ	2.5 g	
9 日 (金)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ,こめこ,さとう		602 kcal	 こまめに水分補給
		バーベキューチキン		とりにく		しょうが,トマト	2.4 g	
		コールスローサラダ		ハム	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	645 kcal	
		コーンポタージュスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	2.9 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 (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	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
12 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal		
		ビビンバのぐ (やきにく)		ぶたにく	あぶら, さとう	たまねぎ, はくさい, にんにく, しょうが	2.1 g		
		ビビンバのぐ (ナムル)		たまご	さとう, あぶら, ごま	もやし, にんじん, ほうれんそう	736 kcal		
		トックスープ		とりにく	トック	だいこん, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	2.7 g		
		アセロラゼリー			さとう, でんぷん	アセロラ			
13 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	高千中学校 	
		とりにくとだいずのあげに		とりにく, だいず	かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう	しょうが	2.2 g		
		もやしのおひたし		かつおぶし		もやし, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	742 kcal		
		わかたけじる		わかめ, とうふ, みそ		たまねぎ, たけのこ	2.7 g		
14 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		599 kcal		
		カレーピラフのぐ		ウインナー	あぶら	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリーンピース	2.3 g		
		ビーンズサラダ		いんげんまめ, ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, ブロッコリー, とうもろこし	713 kcal		
		コンソメジュリエヌ		ベーコン		キャベツ, にんじん, たまねぎ	3.0 g		
15 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		594 kcal		
		ちぐさやき		たまご, ひじき	あぶら, さとう	にんじん, ねぎ, グリンピース	2.2 g		
		たけのこととりにくのうまに		とりにく	さとう, かたくりこ	にんじん, たけのこ, しいたけ	708 kcal		
		キャベツのみそしる		あつあげ, みそ		キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな	2.7 g		
16 日 (金)		●○○ うんどう かい おうえん げんえん こんだて ●○○ まいつき にち げんえん ひ ●○○ 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは魚介類や海藻類に多く含まれている 「うま味成分」です。 少ない塩分でもおいしく食べられます。 運動会がある学校は「ブリ勝つ」を食べて頑張りましょう！							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		665 kcal		
		ブリカツどんのぐ		ブリ	こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう		1.9 g		
		やみつきキャベツ			あぶら, ごま	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんにく	778 kcal		
		うまみたっぷりさわにわん		ぶたにく, かまぼこ, ほたて	はるさめ	にんじん, えのきたけ, ごぼう, たけのこ, きぬさや	2.6 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)	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 えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない学校・学年 がっこう がくねん
19 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		602 kcal	相川小学校 七浦小学校 
		わかめいりとりつくね		とりにく,とうふ,わかめ	かたくりこ,さとう	たまねぎ,しょうが	2.0 g	
		きりぼしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら,さとう	だいこん,にんじん,こまつな	721 kcal	
		さんさいのみそしる		みそ	じゃがいも	えのきたけ,にんじん,ねぎ,わらび,うどん,みずな,たけのこ,なめこ	2.6 g	
20 日 (火)		こめこアップルパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ,こめこ,さとう	りんご	653 kcal	
		スパニッシュオムレツ		たまご,チーズ	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ	2.7 g	
		グリーンサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,ブロッコリー	721 kcal	
		ミネストローネ		ベーコン,だいず	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	3.0 g	
21 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	相川中学校
		ごぼうとんどんのぐ		ぶたにく	あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ごぼう	2.0 g	
		たくあんカレマヨあえ		ハム	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	759 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ,とうにゅう,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	2.5 g	
22 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		696 kcal	相川中学校 
		サバのチリソースかけ		サバ	かたくりこ,あぶら,あぶら	しょうが,ねぎ	2.1 g	
		かいそうサラダ		わかめ,のり、こんぶ、わかめ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	807 kcal	
		ごまたんたんスープ		ぶたにく,みそ	ごま,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	2.6 g	
23 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		666 kcal	
		ハヤシルー		とりにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,こめこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく,トマト	2.9 g	
		ミモザサラダ		たまご	あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ほうれんそう	800 kcal	
		くだもの				くだもの	3.4 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 もの (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 たいおん 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 ととの (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 がかっこう かくねん 給食のない学校・学年
26 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	
		あげぎょうざ		ぶたにく, とりにく, だいず	こむぎこ, あぶら, さとう	キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが	2.0 g	
		チャプチェ		ぶたにく	はるさめ, あぶら, さとう, ごま	にんじん, もやし, ピーマン, しょうが, にんにく	706 kcal	
		わかめスープ		とうふ, わかめ		チンゲンサイ, たまねぎ, ねぎ, メンマ	2.4 g	
27 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		586 kcal	
		いりどうふ		たまご, とうふ, ぶたにく	あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ, たけのこ	2.2 g	
		のりツナあえ		ツナ, のり		もやし, にんじん, ほうれんそう	699 kcal	
		じゃがいものみそしる		あつあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ	2.7 g	
28 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	相川中学校2年生
		ホッケのしおこうじやき		ホッケ			2.7 g	
		アスパラのごまマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ, ごま	キャベツ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし	733 kcal	
		ごじる		あぶらあげ, だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ	3.2 g	
29 日 (木)		ナシゴレン	牛乳 (赤)	だいず	こめ, あぶら, さとう	たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, にんにく	593 kcal	
		テルールゴレン		たまご			2.7 g	
		ヤムウンセン			はるさめ, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, にんにく, レモン	688 kcal	
		フォー		とりにく	ビーフン	たまねぎ, もやし, チンゲンサイ	3.2 g	
30 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		648 kcal	
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ, こむぎこ, あぶら	にんにく, しょうが	1.9 g	
		ごしきあえ		あぶらあげ, かつおぶし		にんじん, もやし, ほうれんそう, とうもろこし	762 kcal	
		スタミナキムチとんじる		ぶたにく, とうふ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, ごぼう, はくさい, ねぎ	2.4 g	