

# 令和7年度 5月 給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

＊ 太字 は、佐渡産の食材です。そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

| 日<br>(曜)                                             | しゃしん<br>写真                                                                          | 種<br>類 | こんだて めい<br>献立名    | の 飲み物     | 赤色の仲間                 | 黄色の仲間                 | 緑色の仲間                         | エネルギー      | 給食の予定                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                     |        |                   | (はたらき)    | あか いろ なかま<br>(血や肉になる) | きいろ なかま<br>(体温や力になる)  | みどりいろ なかま<br>(体の調子を整える)       | えんぶん<br>塩分 | きゅうしょく よてい<br>(☆は給食なし)                                                                |
| ★『はちじゅうはちや』メニュー：5月1日の八十八夜にちなんだメニューです。お茶のふりかけが給食に出ます。 |                                                                                     |        |                   |           |                       |                       |                               |            |                                                                                       |
| 1<br>日<br>(木)                                        |    | 食      | ごはん               | 牛乳<br>(赤) |                       | こめ                    |                               | 549 kcal   |    |
|                                                      |                                                                                     | 主      | 厚揚げのごまみそ焼き        |           | あつあげ,みそ               | ごま,さとう                | ケチャップ                         | 1.9 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 副      | おかかあえ             |           | かつおぶし                 |                       | こまつな,もやし,にんじん                 | 668 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 汁      | 春ののっぺい汁           |           | とうふ                   | じゃがいも,かたくりこ           | たけのこ,わらび,こんにゃく,にんじん,ひんげん,しいたけ | 2.4 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 他      | 玄米茶ふりかけ           |           | のり                    |                       | ちや                            |            |                                                                                       |
| ★『こどもの日』メニュー：5月5日のこどもの日にちなんだメニューです。かしわもちが給食に出ます。     |                                                                                     |        |                   |           |                       |                       |                               |            |                                                                                       |
| 2<br>日<br>(金)                                        |   | 食      | ごはん               | 牛乳<br>(赤) |                       | こめ                    |                               | 614 kcal   |   |
|                                                      |                                                                                     | 主      | かつおフライ            |           | かつお,こむぎこひんこ           | あぶら                   |                               | 2.0 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 副      | コーン入りおひたし         |           |                       |                       | こまつな,キャベツ,もやし,コーン             | 726 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 汁      | わかたけ汁             |           | わかめ,とうふ,みそ            | じゃがいも                 | たけのこ,だいこん,ねぎ                  | 2.4 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 他      | かしわもち             |           |                       | あずき,もちごめ,さとう          |                               |            |                                                                                       |
| 7<br>日<br>(水)                                        |  | 食      | ごはん               | 牛乳<br>(赤) |                       | こめ                    |                               | 576 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 主      | コーンシュウマイ          |           | たら                    | こむぎこ                  | コーン,たまねぎ                      | 2.0 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 副      | たけのこのオイスター炒め      |           | ぶたにく,たまご              | ごまあぶら                 | たけのこ,にんじん,しめじ,こまつな            | 704 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 汁      | ほうれん草と春雨のスープ      |           | とうふ                   | はるさめ                  | ほうれんそう,たまねぎ,にんじん              | 2.5 g      |                                                                                       |
| ★ かみかみメニュー：毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。          |                                                                                     |        |                   |           |                       |                       |                               |            |                                                                                       |
| 8<br>日<br>(木)                                        |  | 食      | ごはん               | 牛乳<br>(赤) |                       | こめ                    |                               | 702 kcal   |  |
|                                                      |                                                                                     | 主      | とり肉とカシューナッツのみそがらめ |           | だいず,とりにく,みそ           | かたくりこ,あぶら,さとう,カシューナッツ |                               | 2.4 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 副      | きゅうりとわかめの酢のもの     |           | わかめ                   | さとう                   | きゅうり,みかん                      | 845 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 汁      | 根菜汁               |           | とうふ                   | ごまあぶら                 | だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ        | 3.0 g      |                                                                                       |
| 9<br>日<br>(金)                                        |  | 食      | たけのこごはん           | 牛乳<br>(赤) | あぶらあげ                 | こめ                    | たけのこ,にんじん,しいたけ                | 631 kcal   |  |
|                                                      |                                                                                     | 主      | さばの塩焼き            |           | さば                    |                       |                               | 2.5 g      |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 副      | 磯香あえ              |           | のり                    |                       | こまつな,もやし,コーン                  | 763 kcal   |                                                                                       |
|                                                      |                                                                                     | 汁      | みそとり汁             |           | とりにく,とうふ,みそ           |                       | ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ             | 3.0 g      |                                                                                       |

| 日<br>(曜)                                                   | しゃしん<br>写真                                                                          | 種類 | こんだて めい<br>献立名 | 飲み物       | 赤色の仲間                   | 黄色の仲間                     | 緑色の仲間                              | エネルギー                | 給食の予定                                                                                      |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|-----------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                     |    |                | (はたらき)    | あか いろ なかま<br>(ち にく になる) | きいろ なかま<br>(たいおん ちから になる) | みどりいろ なかま<br>(からだ ちょうし ととの 調子を整える) | えんぶん<br>塩分           |                                                                                            | (☆は給食なし)                                                                                     |
| 12<br>日<br>(月)                                             |    | 食  | ごはん            | 牛乳<br>(赤) |                         | こめ                        |                                    | 634 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 主  | ししゃものピリ辛ソース    |           | ししゃも,みそ                 | パンこ,こむぎこ,あぶら,図とう,ごま       |                                    | 2.2 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 副  | ふきの五目煮         |           | さつまあげ                   | ごまあぶら,さとう                 | ふき,にんじん,たけのこ,こんにゃく                 | 728 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 汁  | かぶのみそ汁         |           | とうふ,みそ                  |                           | かぶ,えのきたけ,こまつな                      | 2.7 g                |                                                                                            |                                                                                              |
| 13<br>日<br>(火)                                             |    | 食  | ごはん            | 牛乳<br>(赤) |                         | こめ                        |                                    | 608 kcal             | 小木産<br> |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 主  | 肉豆腐            |           | ぶたにく,とうふ                | しらさき,あぶら,さとう              | たまねぎ,にんじん,いんげん                     | 2.5 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 副  | わらびのおひたし       |           |                         |                           | わらび,にんじん,きゅうり,えのきたけ,しょうが           | 713 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 汁  | もやしのみそ汁        |           | あぶらあげ,みそ                |                           | だいこん,しめじ,もやし,こまつな                  | 3.1 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 他  | アセロラゼリー        |           |                         | さとう                       | アセロラ                               |                      |                                                                                            |                                                                                              |
| 14<br>日<br>(水)                                             |   | 食  | きなこ揚げパン        | 牛乳<br>(赤) | きなこ                     | こめこパン,あぶら,さとう             |                                    | 623 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 主  | 大豆ミートオムレツ      |           | たまご,たまねぎ,さとう,あぶら        |                           |                                    | 2.8 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 副  | レモンドレッシングサラダ   |           | かんてん                    | さとう,あぶら                   | きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン                 | 782 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 汁  | ABCマカロニスープ     |           | ウィンナー                   | じゃがいも,マカロニ                | たまねぎ,にんじん,コーン                      | 3.6 g                |                                                                                            |                                                                                              |
| 15<br>日<br>(木)                                             |  | 食  | ごはん            | 牛乳<br>(赤) |                         | こめ                        |                                    | 593 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 主  | さくらますの照り焼き     |           | さくらます                   | さとう                       |                                    | 2.1 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 副  | あまなつサラダ        |           |                         | さとう,あぶら                   | あまなつ,キャベツ,きゅうり,にんじん                | 713 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 汁  | ぶたじゃがみそ汁       |           | ぶたにく,とうふ,みそ             | じゃがいも                     | にんじん,こまつな,たまねぎ,ねぎ                  | 2.7 g                |                                                                                            |                                                                                              |
| ★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『羽茂産のアスパラガス』を使ったメニューです。 |                                                                                     |    |                |           |                         |                           |                                    |                      |                                                                                            |                                                                                              |
| 16<br>日<br>(金)                                             |  | 食  | アスパラドリア        | 【カレーピラフ】  | 牛乳<br>(赤)               |                           | こめ                                 |                      | 650 kcal                                                                                   | 羽茂産<br> |
|                                                            |                                                                                     | 主  |                | 【クリームソース】 |                         | とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ           | あぶら,こめこ                            | にんじん,たまねぎ,アスパラガス,コーン | 1.7 g                                                                                      |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 副  | ツナごぼうサラダ       | ツナ        |                         | マヨネーズ                     | ごぼう,にんじん,きゅうり                      | 770 kcal             |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 汁  | ー              |           |                         |                           |                                    | 2.3 g                |                                                                                            |                                                                                              |
|                                                            |                                                                                     | 他  | くだもの           |           |                         |                           | くだもの                               |                      |                                                                                            |                                                                                              |



※ 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<br>(曜)                                                     | 写真<br>しゃしん                                                                          | 種類 | 献立名<br>こんだて めい | 飲み物<br>もの<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>(ちにくになる) | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>(たいおん ちから<br>体温や力になる) | 緑色の仲間<br>みどりいろ なかま<br>(からだ ちょうし とどの<br>体の調子を整える) | エネルギー<br>えんぷん<br>塩分 | 給食の予定<br>きゅうしょく よてい<br>(☆は給食なし)                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                                                                                     |    |                |                     |                               |                                           |                                                  |                     |                                                                                                     |
| 19<br>日<br>(月)                                               |    | 食  | ごはん            | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめ                                        |                                                  | 654 kcal            |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 主  | 和風おろしとうふハンバーグ  |                     | とうふ,とりにく                      | かたくりこ                                     | たまねぎ,だいこん,ねぎ                                     | 2.2 g               |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 副  | ひじきのみそマヨあえ     |                     | ひじき,みそ                        | マヨネーズ                                     | キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん                               | 780 kcal            |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 汁  | すりごまのみそ汁       |                     | あぶらあげ,みそ                      | ごま                                        | たまねぎ,ごぼう,しめじ,ねぎ                                  | 2.8 g               |                                                                                                     |
| ★ 赤泊について紹介しようメニュー ①『赤泊の特産品』：赤泊でとれるきくらげとしいたけの2つのきのこが入った中華丼です。 |                                                                                     |    |                |                     |                               |                                           |                                                  |                     |                                                                                                     |
| 20<br>日<br>(火)                                               |   | 食  | 春の赤泊中華丼        | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめ,おしむぎ                                   |                                                  | 630 kcal            | <div>赤泊産</div>  |
|                                                              |                                                                                     | 主  |                |                     | ぶたにく,うずら                      | あぶら,かたくりこ,ごまあぶら                           | にんじん,たけのこ,キャベツ,しいたけ,きくらげ                         | 2.9 g               |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 副  | はるさめサラダ        |                     |                               | はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま                         | きゅうり,にんじん,もやし,コーン                                | 747 kcal            |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 汁  | わかめスープ         |                     | わかめ,とうふ                       | ごまあぶら                                     | たまねぎ,ねぎ                                          | 3.3 g               |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 他  | くだもの           |                     |                               |                                           | くだもの                                             |                     |                                                                                                     |
| 21<br>日<br>(水)                                               |  | 食  | 米粉パン           | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめこパン                                     |                                                  | 674 kcal            | ☆南佐渡中<br>【佐渡市<br>体育大会】                                                                              |
|                                                              |                                                                                     | 主  | えびとアスパラのグラタン   |                     | えび,ぎゅうにゅう,チーズ                 | マカロニ,あぶら,こめこ,パンこ                          | たまねぎ,アスパラガス,しめじ                                  | 2.9 g               |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 副  | フレンチサラダ        |                     |                               | ドレッシング                                    | キャベツ,もやし,きゅうり,コーン,にんじん                           | — kcal              |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 汁  | ビーンズミネストローネ    |                     | だいず,ベーコン                      | じゃがいも,あぶら                                 | たまねぎ,にんじん,トマト                                    | — g                 |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 他  | チョコレートパテ       |                     |                               | チョコレート                                    |                                                  |                     |                                                                                                     |
| 22<br>日<br>(木)                                               |  | 食  | ジャンバラヤ         | 牛乳<br>(赤)           | とりにく                          | こめ,あぶら,さとう                                | たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,ケチャップ                          | 694 kcal            | ☆南佐渡中<br>【佐渡市<br>体育大会】                                                                              |
|                                                              |                                                                                     | 主  |                |                     |                               |                                           |                                                  |                     |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 副  | アーモンドサラダ       |                     |                               | アーモンド,さとう,あぶら                             | キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん                               | — kcal              |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 汁  | ふわふわ玉子スープ      |                     | ベーコン,たまご,チーズ                  | パンこ                                       | たまねぎ,にんじん,コーン,ほうれんそう                             | — g                 |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 他  | もものバターケーキ      |                     | たまご                           | バター,さとう,こむぎこ                              |                                                  |                     |                                                                                                     |
| 23<br>日<br>(金)                                               |  | 食  | ごはん            | 牛乳<br>(赤)           |                               | こめ                                        |                                                  | 663 kcal            |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 主  | とり肉の竜田揚げ       |                     | とりにく                          | かたくりこ,あぶら                                 |                                                  | 2.0 g               |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 副  | 油揚げと青菜の煮びたし    |                     | あぶらあげ                         |                                           | こまつな,えのきたけ,にんじん                                  | 798 kcal            |                                                                                                     |
|                                                              |                                                                                     | 汁  | なめこと打ち豆のみそ汁    |                     | だいず,とうふ,みそ                    |                                           | だいこん,なめこ,ねぎ                                      | 2.4 g               |                                                                                                     |

