

令和7年度

6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 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間 あか いろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ もの なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
				(はたらき)					
★ 6月のかみかみウィーク ★ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで2日から6日まではかみかみメニューが登場します。									
2 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		599 kcal	☆赤泊小 【カニフェスタ 代休】
	主		ししゃものごま焼き		ししゃも	あぶら,ごま		2.5 g	
	副		昆布のきんぴら		こんぶ,ぶたにく	ごまあぶら,さとう	ごぼう,にんじん,こんにやく	725 kcal	
	汁		たけのこととうふのみそ汁		とうふ,みそ		たけのこ,にんじん,だいこん,ねぎ	3.3 g	
3 日 (火)	食		たこめし	牛乳 (赤)	たこ,あぶらあげ	こめ	にんじん,たけのこ	612 kcal	
	主		厚焼き玉子		たまご			2.7 g	
	副		ぽん酢あえ				こまつな,もやし,コーン	728 kcal	
	汁		かむかむとん汁		ぶたにく,とうふ,くきわかめ,みそ		にんじん,だいこん,ごぼう,こんにやく,ねぎ	3.1 g	
	他		ナタデココ入りレモンゼリー			さとう	ナタデココ,レモン		
4 日 (水)	食		セルフ	牛乳 (赤)		こめこパン		656 kcal	
	主		ハンバーガー		ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,ケチャップ	3.1 g	
	副				チーズ	あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	837 kcal	
	汁		コーンシチュー		ぎゅうにゅう,チーズ	じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,コーン,コーン,しめじ	4.1 g	
5 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		662 kcal	☆羽茂小6年 【修学旅行】
	主		ぶた肉と大豆のチリソース		ぶたにく,だいず	かたくりこ,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,ケチャップ	2.3 g	
	副		もやしの中華サラダ			ごまあぶら,さとう	もやし,こまつな,コーン	798 kcal	
	汁		中華五目スープ		とりにく,たまご		にんじん,たまねぎ,きくらげ,ほうれんそう	2.8 g	
6 日 (金)	食		かみかみ丼	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		602 kcal	☆羽茂小6年 【修学旅行】
	主				ぶたにく	アーモンド,あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,ピーマン,きくらげ,こんにやく	2.6 g	
	副		カリコリアえ				きゅうり,キャベツ,かぶ,しそ	718 kcal	
	汁		わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ		だいこん,しめじ,ねぎ	3.3 g	
	他		くだもの				くだもの		

日 (曜)	種 類	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 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま 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	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
9 日 (月)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		637 kcal	 佐渡産
	副		メヒカリフライのみそだれがけ		めひかり,みそ	パンこ,こむぎこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま		2.8 g	
	汁		マヨたくあえ		のり	マヨネーズ	たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	739 kcal	
	他		たぬき汁		とうふ,さつまあげ	かたくりこ	にんじん,こんにゃく,えのきたけ,ねぎ	3.4 g	
10 日 (火)	食 主		ごま梅ごはん	牛乳 (赤)		こめ,ごま	うめ	608 kcal	☆赤泊小6年 【修学旅行】
	副		炒りどうふ		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく,しいたけ,いんげん,ねぎ	3.5 g	
	汁		きゅうりのスタミナ漬け			ごまあぶら,さとう	きゅうり,だいこん,にんじん	727 kcal	
	他		あさりとキャベツのみそ汁		あさり,みそ	じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	4.6 g	
	他		さつまいもチップス			さつまいも,さとう,あぶら			
11 日 (水)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		695 kcal	☆赤泊小6年 【修学旅行】 ★赤泊小 給食試食会
	副		さばのごまケチャップソース		さば	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	ケチャップ	2.2 g	
	汁		油揚げの和風サラダ		あぶらあげ	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	835 kcal	
	他		豆乳入りみそ汁		とうにゅう,みそ		だいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	2.7 g	
	他		くだもの				くだもの		
12 日 (木)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	 佐渡産
	副		とり肉のごまバター焼き		とりにく	バター,ごま		2.5 g	
	汁		高菜の玉子炒め		だいずミート,たまご	あぶら	たかな,たまねぎ,にんじん,キャベツ	726 kcal	
	他		田舎汁		とうふ,みそ		たまねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	2.9 g	
13 日 (金)	食 主		ケチャップライス	牛乳 (赤)	ウィンナー	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,ケチャップ	673 kcal	
	副		シーザーサラダ		ハム,チーズ,ヨーグルト	マヨネーズ,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	805 kcal	
	汁		グリーンポタージュ		だいず,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	コーン,にんじん,たまねぎ	2.8 g	

☆5月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:637 kcal / 658 kcal 中:765 kcal / 830 kcal

【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.2 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず)

【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)



※ 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)	種 類	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	給食の予定 (☆は給食なし)
					あかいろ なかま (ち にく)	きいろ なかま (たいおん ちから)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの)	えんぶん 塩分	
16 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		599 kcal	☆羽茂小 【羽茂祭り 代休】
	主		あつあ 厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ,みそ,チーズ	さとう,ごま	たまねぎ	1.9 g	
	副		うま塩キャベツ			ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	729 kcal	
	汁		さわに 沢煮わん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	たけのこ,ごぼう,にんじん,しいたけ,さやえんどう	2.3 g	
17 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		644 kcal	
	主		なんばんづ あじの南蛮漬け		あじ	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ	2.5 g	
	副		あおな たまご 青菜の玉子とじ		たまご	さとう	こまつな,たまねぎ,にんじん	767 kcal	
	汁		あつあ もやしと厚揚げのみそ汁		あつあげ,みそ		もやし,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	3.0 g	
	他		くだもの				くだもの		
18 日 (水)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		657 kcal	
	主		い わかめ入りとりつくね		とりにく,とうふ,わかめ	かたくりこ,さとう	たまねぎ	2.4 g	
	副		きりぼしだいこん 切干大根のさっぱりあえ			ごまあぶら,さとう	きりぼしだいこん,もやし,にんじん,きゅうり	776 kcal	
	汁		う まめ 打ち豆としめじのみそ汁		だいず,あぶらあげ,みそ		しめじ,だいこん,こまつな,ねぎ	3.1 g	
	他		ヨーグルト		ヨーグルト				
19 日 (木)	食		ガパオライス	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		661 kcal	☆小木小6年 【修学旅行】
	主				おぎ 【麦ごはん】			2.2 g	
	副				【カップエッグ】				
	汁		【ガパオライスの具】	とりにく,だいずミート,だいず	さとう	たまねぎ,しめじ,パプリカ	771 kcal		
20 日 (金)	食		ビーフンスープ		ぶたにく,えび	ビーフン	しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ	2.6 g	☆小木小6年 【修学旅行】 ☆南佐渡中 【下越地区大会】
	主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal	
	副		この あ ちくわのお好み揚げ		ちくわ,かつおぶし,あおさ	こむぎこ,あぶら		2.6 g	
	汁		なっとう チーズ納豆		なっとう,チーズ		こまつな,もやし	— kcal	
	しる ながものみそ汁	ながも,とうふ,みそ			だいこん,しめじ,ねぎ	— g			

日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲食物 (はたらき)	赤色の仲間 あか いろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (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	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)	
23 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		662 kcal		
	主		いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	2.2 g		
	副		おからのごま豆乳炒め		とりにく, さつまあげ, おから, みそ, とうにゅう	しらさき, あぶら, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, しいたけ, ねぎ	765 kcal		
	汁		なめこと青菜のみそ汁		とうふ, みそ		なめこ, だいこん, こまつな, ねぎ	2.6 g		
	他		サワーゼリー		ぎゅうにゅう	さとう				
★ 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、『赤泊産のゴーヤ』を使ったメニューです。										
24 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		621 kcal	 赤泊産	
	主		とり肉とゴーヤのから揚げ		とりにく, だいず, あおさ	かたくりこ, あぶら	ゴーヤ	1.9 g		
	副		なめたけあえ				こまつな, もやし, にんじん, なめたけ	744 kcal		
	汁		わかめと玉ねぎのみそ汁		わかめ, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, しめじ	2.2 g		
25 日 (水)	食		黒糖米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン, さとう		635 kcal	 小木産	
	主		たまたまトマピーチーズ焼き		たまご, チーズ	マヨネーズ	トマト, たまねぎ, ピーマン	2.9 g		
	副		野菜のマリネ			オリーブあぶら	ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, コーン	788 kcal		
	汁		アスパラのマカロニスープ		ぶたにく	マカロニ	たまねぎ, にんじん, アスパラガス	3.7 g		
26 日 (木)	食		シーフード	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		653 kcal		
	主		カレーライス		【麦ごはん】 【シーフードカレー】	いか, えび, あさり	じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ケチャップ		3.0 g
	副		くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, きゅうり, コーン	786 kcal		
	汁		ー					3.7 g		
	他		あじさいポンチ			ゼリー	パイン, みかん, もも, バナナ			
★ 赤泊について紹介しようメニュー ②『赤泊の人気給食メニュー』： 赤泊給食センターで人気だったメニューを取り入れています。										
27 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal	 佐渡産	
	主		ぎんざけのマヨネーズ焼き		さけ, みそ	マヨネーズ	コーン, たまねぎ	2.2 g		
	副		福神あえ				ふくじんづけ, キャベツ, もやし, きゅうり	755 kcal		
	汁		とん汁		ぶたにく, とうふ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	2.7 g		
	他		くだもの				くだもの			
★ 赤泊について紹介しようメニュー ③『赤泊の郷土料理』： 赤泊で食べられている『煮しめ』を再現しています。										
30 日 (月)	食		しらすとわかめのごはん	牛乳 (赤)	わかめ, じゃこ	こめ, ごま		644 kcal	 佐渡産	
	主		わらさの塩焼き		わらさ			3.2 g		
	副		煮しめ		とうふ, こんぶ	こんにゃく, さとう	にんじん, だいこん, しいたけ, たけのこ	775 kcal		
	汁		かきたま汁		たまご, みそ		たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	4.3 g		