令和　　7年度

7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	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 / 塩分	給食のない学校・学年
1日（火）		ご飯	牛乳				米		725 kcal	
		たこ焼き				キャベツ、長ねぎ	小麦粉、さとう	油	2.4 g	
		佐渡産ゴーヤサラダ		ツナ		ゴーヤ、キャベツ、きゅうり、コーン、赤パプリカ	さとう	油	830 kcal	
		夏野菜のごま味噌汁	（赤）	厚揚げ		玉ねぎ、かぼちゃ、なす	じゃがいも	ごま	2.5 g	
2日（水）		米粉パン	牛乳				米粉パン		645 kcal	
		スライスチーズ			チーズ				3.0 g	
		ミートローフ		ぶた肉、大豆、たまご	牛乳	にんにく、玉ねぎ、えだまめ、にんじん	パン粉		788 kcal	
		夏野菜のカポナータ	（赤）			なす、ズッキーニ、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、トマト、にんにく	三温糖	油、オリーブ油	3.8 g	
		切干大根のスープ		ベーコン		切干大根、しめじ、ほうれん草				
3日（木）		ご飯	牛乳				米		613 kcal	河崎小6年生
		鮭のスタミナ焼き		さけ		にんにく、しょうが	さとう		1.9 g	河崎小1年生保護者試食会
		鉄分サラダ			ひじき	キャベツ、小松菜、コーン、にんじん		ごま	722 kcal	
		じゃがいもと厚揚げの味噌汁	（赤）	厚揚げ		だいこん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも		2.5 g	
4日（金）		青椒肉絲丼（麦ご飯）	牛乳	ぶた肉		しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく	米、押麦 / 片栗粉	油、ごま油	727 kcal / 2.2 g	河崎小6年生
		カリポリ煮干			片口鰯		黒砂糖	アーモンド、ごま	842 kcal	
		わかめスープ	（赤）	とうふ	わかめ	えのきたけ、コーン			2.8 g	
		アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー			

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 / 塩分	給食のない学校・学年
		☆七夕にちなんだ献立☆ ～笹の葉や星、天の川をイメージしながらいただきましょう～								
7日（月）		星空ご飯	牛乳（赤）			コーン	米、黒米		619 kcal 2.7 g	
		笹かまぼこのマヨ焼き		笹かまぼこ、かつおぶし	青のり			ノンエッグマヨネーズ		
		アスパラのごまドレサラダ				アスパラガス、きゅうり、にんじん、キャベツ	さとう	ごま、油	721 kcal 3.2 g	
		七夕すまし汁				にんじん、たけのこ、オクラ				
		七夕ソーダ―ゼリー					ソーダ―ゼリー			
8日（火）		ハヤシライス（麦ご飯）	牛乳（赤）				米、押麦		675 kcal 2.4 g	
		枝豆サラダ		ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリンピース		ハヤシルウ		
		季節の果物				えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン、赤パプリカ	さとう	油	801 kcal 2.9 g	
						くだもの				
9日（水）		ご飯	牛乳（赤）				米		592 kcal 2.5 g	
		鶏肉のカレー焼き		とり肉		にんにく・しょうが	はちみつ			
		夏野菜の甘辛炒め		ぶた肉		なす、ピーマン、青じそ	さとう	油	703 kcal 2.9 g	
		あさり汁								
		☆加茂小学校、リクエスト献立 ～3つの献立の中から選ばれた献立です。お楽しみに！～								行谷小6年生
10日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		655 kcal 2.0 g	
		餃子		ぶた肉		キャベツ、玉ねぎ	さとう、パン粉、小麦粉	ごま油		
		きりざい		なっとう	のり	野沢菜、にんじん、切干大根、だいこん		ごま	802 kcal 2.3 g	
		キムチ豚汁		ぶた肉、焼き豆腐		にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、白菜キムチ	じゃがいも			
11日（金）		ご飯	牛乳（赤）				米		591 kcal 2.2 g	
		今日、麩のチャンプルー		ぶた肉、たまご		ゴーヤ、にんじん、もやし	車麩、さとう	ごま油		
		こんにゃくサラダ				きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	ごま、油	701 kcal 2.4 g	
		玉ねぎとかぼちゃの味噌汁				玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ				

※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	献立名	飲み物	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 塩分	
14日（月）		ご飯	牛乳				米		627 kcal	
		佐渡産鯵の塩焼き		あじ					2.3 g	
		ひじきの炒め煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン	三温糖	油	746 kcal	
		夏野菜のスタミナ味噌汁	（赤）	ぶた肉、とうふ		なす、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	じゃがいも		2.8 g	
15日（火）		ゆかりご飯	牛乳			赤しそ	米		570 kcal	
		佐渡産いかの煮物		いか		たけのこ、だいこん、しいたけ、サヤエンドウ	さとう、じゃがいも		2.8 g	
		ごまあえ				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	674 kcal	
		味噌汁	（赤）	厚揚げ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ			3.4 g	
16日（水）		黒糖米粉パン	牛乳				黒糖米粉パン		607 kcal	
		トマトオムレツ		たまご		トマト	さとう	油	3.0 g	
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、コーン、きゅうり		油、ごま	755 kcal	
		豆乳クラムチャウダー	（赤）	豆乳、あさり、ベーコン		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油	4.0 g	
17日（木）		ご飯	牛乳				米		735 kcal	
		春巻き		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ	小麦粉、さとう、かたくり粉	油	2.2 g	
		もずくのチャプチェ風		ぶた肉	もずく	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、しいたけ、にんにく	さとう	ごま、ごま油	915 kcal	
		チンゲン菜と玉子のスープ	（赤）	とうふ、たまご		チンゲン菜、干ししいたけ、	片栗粉		2.7 g	

18日（金）		ご飯（はん） コロコロ豆（まめ）の豚（ぶた）キムチ 塩（しお）ナッツポテト ごま味噌（みそ）ワンタンスープ	牛乳 （赤）	 ぶた肉、大豆 	 	 玉ねぎ、ニラ、白菜キムチ、しょうが、にんにく 小松菜、にんじん、もやし、メンマ、長ねぎ	米 じゃがいも ワンタン	 油、アーモンド ごま、ごま油	675 kcal 1.7 g 802 kcal 2.1 g	
22日（火）		ご飯（はん） さばのソースソース かみかみサラダ キャベツの味噌汁（みそしる）	牛乳 （赤）	 さば 大豆 油揚げ	 	 しょうが にんじん、きゅうり キャベツ、しめじ、玉ねぎ	米 片栗粉、さとう 	 油 ごま、油 	690 kcal 2.0 g 821 kcal 2.5 g	
23日（水）	☆前浜小中（まえはましょうちゅう）、河崎小（かわさきしょう）、両津小（りょうつしょう）、両津吉井小（りょうつよしいしょう）、加茂小（かもしょう）、行谷小（ぎょうやしょう）、新穂中学校（にいぼちゅうがっこう）、一学期給食最終日（いちがっききゅうしょくさいしゅうび）。 	麦（むぎ）ごはん 夏野菜（なつやさい）カレー 切干大根（きりぼしだいこん）サラダ 杏仁（あんにん）フルーツポンチ	牛乳 （赤）	 ぶた肉 豆乳	 	 にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、サヤインゲン、にんにく きゅうり、にんじん、しめじ、切干大根 りんご、もも、ラフランス	米、押麦 さとう	 油、カレールウ ごま油、ごま 	714 kcal 2.2 g 783 kcal 2.6 g	
24日（木）	☆両津中学校（りょうつちゅうがっこう）、一学期給食最終日（いちがっききゅうしょくさいしゅうび）。 	ピタパン チリコンカン コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 （赤）	 ぶた肉、大豆 ベーコン、豆乳	 	 玉ねぎ、サヤインゲン、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、赤パプリカ 玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ	ピタパン さとう 米粉、じゃがいも	 油、アーモンド 油	－　kcal －　g 719 kcal 3.3 g	
25日（金）	☆県立中等教育学校（けんりつちゅうとうきょういくがっこう）、一学期給食最終日（いちがっききゅうしょくさいしゅうび）。 	冷（ひ）やし中華（ちゅうか） わかさぎフリット 県産（けんさん）ミルクデザート	牛乳 （赤）	 とり肉 大豆 牛乳	 わかめ わかさぎ、あおさ 	 もやし、きゅうり、にんじん、レモン 	中華麺 さとう 小麦粉、さとう、米粉、ベーキングパウダー さとう	油 ごま、ごま油 油 	－　kcal －　g 660 kcal 3.5 g	