

＊ 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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 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 (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
1 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		671 kcal	
		主	春巻		ぶたにく	はるさめ,こむぎこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ	2.6 g	
		副	ピリ辛きゅうり			ごま,ごまあぶら	きゅうり,だいこん,にんじん	758 kcal	
		汁	もずくの中華スープ		もずく,たまご		こまつな,たまねぎ,にんじん,しいたけ	3.1 g	
2 日 (水)		食	て照り焼き	牛乳 (赤)		こめこパン		670 kcal	☆小木小6年 【金山学習】 
		主	チキンバーガー		とりにく		にんにく,しょうが	3.7 g	
		副					キャベツ,きゅうり,にんじん	810 kcal	
		汁	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン	4.7 g	
		他	羽茂産プラム / マヨネーズ			マヨネーズ	プラム		
3 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	
		主	えだまめ入り玉子焼き		だいずミート,たまご	さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	2.2 g	
		副	のり酢あえ		ツナ,のり	さとう	こまつな,キャベツ,コーン	735 kcal	
		汁	じゃがたまみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	2.7 g	
		他	冷凍パイ				パイ		
4 日 (金)		食	チリコンカンの	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		685 kcal	
		主	【麦ごはん】		ぶたにく,とりにく, だいずミート,だいず	あぶら,さとう	たまねぎ,トマト,にんにく	1.9 g	
		副	【チリコンカン】		チーズ	マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	823 kcal	
		汁	【チーズサラダ】		ベーコン,たまご	じゃがいも	たまねぎ,レタス	2.5 g	
★ セタメニュー : 7月7日は「セタ」です。そこで、セタにちなんで、笹の葉の形をした笹かまぼこなどが登場します。									
7 日 (月)		食	星空ごはん	牛乳 (赤)		こめ	えだまめ,コーン	599 kcal	
		主	笹かまのみそマヨ焼き		かまぼこ,みそ	マヨネーズ		2.9 g	
		副	五色あえ		ハム,たまご	ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな	727 kcal	
		汁	セタ汁		とうふ,かまぼこ	はるさめ	オクラ,にんじん,えのきたけ	3.6 g	
		他	セタゼリー			さとう	パイ		

日 (曜)	写真 しゃしん	種類	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ちにくになる)	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 とどの (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)
					(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)		
8 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		722 kcal	小木産 赤泊産 
		主	大豆フライ だいず		だいず,ぶたにく	パンこ,こむぎこ,あぶら	にんじん,たまねぎ	3.2 g	
		副	ピーマンとじゃこのつくだ煮 に		ちりめんじゃこ,かつおぶし	ごま,さとう,ごまあぶら	ピーマン,ズッキーニ	874 kcal	
		汁	キムチとん汁 じる		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,キムチ,ねぎ	3.9 g	
		他	ソース						
9 日 (水)		食	米粉パン こめこ	牛乳 (赤)		こめこパン		636 kcal	羽茂産 
		主	しいらのアクアパッツァ		しいら,あさり	オリーブあぶら	トマト,たまねぎ,にんにく	2.5 g	
		副	アスパラガスのサラダ			ドレッシング	アスパラガス,コーン,キャベツ,にんじん	788 kcal	
		汁	かぼちゃの豆乳スープ とうにゅう		とりにく,とうにゅう	バター	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	3.2 g	
		他	いちごジャム			さとう	いちご		
10 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	
		主	とり肉の薬味ソースがけ にく やくみ		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ,しょうが	2.1 g	
		副	ごま昆布あえ こんぶ		こんぶ	ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	767 kcal	
		汁	夏ののっぺい汁 なつ じる		あつあげ,ちくわ	じゃがいも,かたくりこ	こんにゃく,とうがん,にんじん,ごぼう,いんげん	2.5 g	
11 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal	
		主	トマトマーボー豆腐 とうふ		とうふ,ぶたにく,だいずミート	あぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,ねぎ,トマト	2.3 g	
		副	もやしのごま酢あえ ず			ごま,さとう	きゅうり,にんじん,もやし	775 kcal	
		汁	スーミータン		たまご	かたくりこ	コーン,ねぎ	2.9 g	
14 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal	南佐渡産 
		主	さばのカレー照り焼き て や		さば			2.3 g	
		副	生系あえ きいど		たまご	はるさめ,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん	798 kcal	
		汁	夏野菜汁 なつやさい じる		ぶたにく,とうふ,みそ	じゃがいも	なす,たまねぎ,にんじん,いんげん	2.7 g	
15 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		669 kcal	赤泊 
		主	彩り野菜の厚焼きたまご いろど やさい あつや		たまご,ぶたにく	さとう,こめこ	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	1.8 g	
		副	ゴーヤみそ		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,ごま	ゴーヤ,たまねぎ,にんにく	765 kcal	
		汁	すまし汁 じる		かまぼこ,とうふ		しいたけ,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	2.1 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 (曜)	写真 しゃしん	種類	献立名 こんだて めい	飲み物 の (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 ちようし 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)
16 日 (水)		食	もやしの【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		643 kcal	
		主	肉みそマヨ丼【肉みそ】		ぶたにく,だいずミート,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	もやし,にんじん,ピーマン	2.4 g	
		副	まめまめサラダ		だいず,いんげんまめ	ドレッシング	えだまめ,キャベツ,きゅうり	848 kcal	
		汁	モロヘイヤのかきたま汁		たまご,とうふ		にんじん,モロヘイヤ,きくらげ	2.8 g	
		他	マヨネーズ			マヨネーズ			
★ 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、『小木産のなす』を使ったメニューです。									
17 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		643 kcal	
		主	なすと車ふの揚げがらめ		とりにく	ふ,かたくりこ,あぶら,さとう	なす,かぼちゃ,えだまめ	2.4 g	
		副	夏のきりざい		なっとう		のざわな,たくあん,にんじん,オクラ,きゅうり	770 kcal	
		汁	打ち豆となめこのみそ汁		だいず,わかめ,みそ		だいこん,なめこ,ねぎ	3.1 g	
★ 海の日メニュー： 7月21日は「海の日」です。そこで、海の幸や海にちなんだ料理が給食に登場します。									
18 日 (金)		食	ツナとアスパラのピラフ	牛乳 (赤)	ツナ	こめ,あぶら,バター	たまねぎ,コーン,にんじん,アスパラガス	595 kcal	
		主						2.5 g	
		副	海そうサラダ		わかめ,こんぶ,ふのり	ごま,ドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	713 kcal	
		汁	夏野菜のスープ		ベーコン		かぼちゃ,たまねぎ,ズッキーニ,パプリカ,なす,オクラ	3.0 g	
他	シーグラスゼリーポンチ		ゼリー	パイン,みかん,もも					
22 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		639 kcal	
		主	コーンシュウマイ		たら,ぶたにく,とうふ	こむぎこ,さとう	コーン,たまねぎ,	2.8 g	
		副	マーボーなす		だいずミート,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,なす	783 kcal	
		汁	ほうれん草の中華スープ		とうふ,ベーコン,たまご		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	3.5 g	
		他	シークワーサーゼリー			さとう	シークワーサー		
23 日 (水)		食	スープカレー【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		603 kcal	★1学期 給食最終日
		汁	ライス【スープカレー】		とりにく	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,いんげん,にんにく	2.5 g	
		主	ー					716 kcal	
		副	ゴーヤとツナのサラダ		ツナ	ドレッシング	ゴーヤ,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	3.0 g	
		他	すいか				すいか		

☆7月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:652 kcal / 658 kcal 中:778 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.1 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)

8月

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名		の飲み物 もの (はたらき)	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	
						あかいろ ち にく (血や肉になる)	きいろ たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)	
26 日 (火)		食	さら 血うどん	【チャーメン】	牛乳 (赤)		あげめん		— kcal	★南佐渡中 2学期 給食開始日	
		汁		【具】		ぶたにく, さつまあげ, うずら	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, えだまめ	— g		
		主	たれ付きギョウザ	ぶたにく, とりにく		こむぎこ, さとう	キャベツ, にら, ねぎ	811 kcal			
		副	—					3.8 g			
		他	りんごのバターケーキ	たまご		バター, さとう, こむぎこ	りんご				
8月 27 日 (水)		食	キムチチャーハン		牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ, ごまあぶら	ピーマン, キムチ, たまねぎ	610 kcal	★小木小 羽茂小 赤泊小 2学期 給食開始日	
		主							3.7 g		
		副				オクラのナッツサラダ		アーモンド	オクラ, きゅうり, キャベツ, コーン, にんじん		730 kcal
		汁				みそトックスープ	とりにく, みそ	もち, ごまあぶら	たけのこ, きくらげ, たまねぎ, にんじん		4.5 g
		他				くだもの			くだもの		
8月 28 日 (木)		食	さけ茶漬け	【ごまごはん】	牛乳 (赤)		こめ, ごま		603 kcal		
		主		【塩ざけ】		さけ		2.5 g			
		汁		【だし】		かまぼこ	ふ	にんじん, しいたけ, みつば	708 kcal		
		副	いんげんのきんぴら	さつまあげ		ごまあぶら, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, いんげん, こんにゃく	3.0 g			
		他	ももゼリー			さとう	もも				
8月 29 日 (金)		食	夏野菜	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		702 kcal		
		主	カレーライス	【夏野菜カレー】		とりにく, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ピーマン, トマト	3.3 g		
		副	わかめサラダ			わかめ	さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, きゅうり, にんじん	852 kcal		
		汁	—					4.3 g			
		他	カットコーン				コーン				

☆8月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:638 kcal / 658 kcal 中:775 kcal / 830 kcal 【塩分】小:3.2 g / 1.9g 中:3.9 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)