

令和7年度

がっ きゅうしょく ひょう
9 月 給食こんだて表



さどし りょうつがっこうきゅうしょく
 佐渡市両津学校給食センター

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (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)	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)	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)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
1 日 (月)		9月は、防災月間です。今日は、非常食の「救給カレー」を取り入れた献立に取り入れました。						
		きゅうきゅう 救急カレー	牛乳		コーン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマト、玉ねぎ	米、水あめ じゃがいも	564 kcal 2.7 g	
		ストックサラダ	(赤)	大豆	ひじき	コーン、青じそ、レモン	761 kcal	
		りょうつさん たま 両津産玉ねぎとじゃがいものスープ	ツナ		ゼロリー、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、にんにく	じゃがいも	3.8 g	
2 日 (火)		ヒュウガナツ 日向夏ゼリー			日向夏	ゼリー		両津中2年生 新穂中2年生
		タレカツ丼 どんぶり	牛乳			米、押麦	648 kcal	
		むぎ はん (麦ご飯)		ぶた肉		パン粉、小麦粉、 さとう	2.4 g	
		えだまめ 枝豆サラダ	(赤)			米、押麦	767 kcal	
3 日 (水)		なめこ汁 じる		とうふ	なめこ、長ねぎ	さとう	2.9 g	両津中2年生 新穂中2年生
		こめこ 米粉パン	牛乳			米粉パン	671 kcal	
		チョコクリーム				チョコクリーム	3.0 g	
		アクアパッツァ	(赤)	さけ、あさり	にんにく、トマト、玉ねぎ、パセリ		823 kcal	
4 日 (木)		アーモンドキャベツ			キャベツ、赤パプリカ、コーン	油、アーモンド	4.0 g	両津吉井小5、6年生
		ユキシタ 雪下にんじんのスープ	豆乳		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油	
		ごはん	牛乳			米	561 kcal	
		しゅうまい 焼売		ぶた肉、とり肉	玉ねぎ	パン粉、小麦粉、 さとう	1.9 g	
5 日 (金)		しらたき 白滝のツルツル炒め	(赤)	ベーコン	にんじん、ニラ、もやし、コーン	さとう	681 kcal	両津吉井小5、6年生
		わかめスープ		とうふ	わかめ		2.1 g	
		ごはん	牛乳			米	645 kcal	
		とり 鶏じゃが		とり肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	さとう、 じゃがいも	2.1 g	
6 日 (土)		ばいにく あ 梅肉和え	(赤)		もやし、きゅうり、梅干し	さとう	766 kcal	両津吉井小5、6年生
		ごま味噌汁 みそ しる		厚揚げ	にんじん、小松菜、切干大根、しめじ		2.4 g	
		ごはん	牛乳			米	645 kcal	
		とり 鶏じゃが		とり肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	さとう、 じゃがいも	2.1 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
8 日 (月)		ご も く まーぼー 五目麻婆ライス	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆、 厚揚げ				米		674 kcal	
		はるさめ わかめと春雨のサラダ			わかめ	干しいたけ、長ねぎ、ニラ、 きくらげ、にんじん、なす、しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉	油、ごま油	1.9 g		
		ぶどうゼリー				キャベツ、コーン	さとう	ごま油、ごま	792 kcal		
						ぶどう	ゼリー		2.2 g		
9 日 (火)		はん ご飯	牛乳 (赤)					米		652 kcal	
		てりやき さばのカレー照焼		さば					2.3 g		
		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮		とり肉、油揚げ		切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油	778 kcal		
		りょうつ 両津でとれたかぼちゃの味噌汁				玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ			2.7 g		
10 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		613 kcal	
		マーマレード						マーマレード		3.1 g	
		カラフルオムレツ		たまご、ハム		玉ねぎ、にんじん、ピーマン		ノンエッグ マヨネーズ	757 kcal		
		アスパラのサラダ				アスパラガス、きゅうり、コーン	じゃがいも	油、 アーモンド	3.9 g		
		ミネストローネ		ベーコン、 大豆		玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、 パセリ、にんにく	マカロニ	油			
11 日 (木)		はん ご飯	牛乳 (赤)					米		601 kcal	両津小
		い どうふ 炒り豆腐		とうふ、ぶた肉、 たまご、大豆		にんじん、長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、えだまめ	三温糖	油	2.0 g		
		あ ごま和え				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	713 kcal		
		みそしる 味噌汁		油揚げ	わかめ	玉ねぎ、えのきたけ			2.4 g		
12 日 (金)		がっ にちけいろ う ひ 9月15日敬老の日にちなんで、「まごわやさしい」の食材を取り入れた献立です。								670 kcal	加茂小 前浜中
		クファージュシー	牛乳 (赤)	ぶた肉	こんぶ	しょうが、干しいたけ、にんじん	米、三温糖	油、ごま油	2.2 g		
		たつた あ ホキ竜田揚げ		ホキ			片栗粉		800 kcal		
		きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり、にんにく、しょうが	さとう	ごま油	2.8 g		
う まめじる 打ち豆汁	打ち豆			長ねぎ、小松菜、だいこん	じゃがいも						

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	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかい りょう なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
16 日 (火)		ピリ辛丼 (麦ご飯)	牛乳 (赤)					米、押麦		602 kcal	
		たくあん和え		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、 ピーマン、しょうが	さとう、片栗粉	ごま、油	2.1 g		
		今日、麩の味噌汁				たくあん、小松菜、キャベツ		ごま	717 kcal		
				とうふ	わかめ	えのきたけ	麩		2.7 g		
17 日 (水)		チキンカレーライス (麦ご飯)	牛乳 (赤)					米、押麦		663 kcal	
		くきわかめサラダ		とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも	カレールウ	2.5 g		
		季節の果物(梨)			くきわかめ	もやし、きゅうり、コーン		油	776 kcal		
						梨			2.9 g		
18 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		663 kcal	
		ししゃものガーリックパン粉焼き		たまご	ししゃも	にんにく、パセリ	米粉、パン粉	油	2.2 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	793 kcal		
		呉汁		大豆		だいこん、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ	じゃがいも		2.8 g		
19 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		679 kcal	加茂小
		厚揚げのごまダレ		厚揚げ		にんにく	米粉、片栗粉、 三温糖	ごま、油、 ごま油	2.2 g		
		食べチャイナサラダ				ほうれん草、もやし、コーン		ごま油	771 kcal		
		中華風コーンスープ		たまご		玉ねぎ、たけのこ、コーン、 サヤエンドウ	片栗粉		2.4 g		
22 日 (月)		食べチャイナライス (麦ご飯)	牛乳 (赤)					米、押麦		606 kcal	
		花野菜のごまじょう油		ぶた肉、えび、 あさり、いか		キャベツ、にんじん、たけのこ、しょうが、 小松菜、干しいたけ、にんにく	片栗粉	ごま油	1.5 g		
		ヨーグルトあえ			ヨーグルト	ブロッコリー、カリフラワー		ごま、ごま油	716 kcal		
						みかん、もも、ラフランス、りんご			1.7 g		

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年 がっこう がくねん
										塩分 えんぶん	
24 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)					米		591 kcal	
		ちくわのお好み焼き このや		ちくわ、 かつお節	青のり			ノンエッグ マヨネーズ	2.5 g		
		なめたけあえ				ほうれん草、えのきたけ、もやし	さとう		710 kcal		
		みそけんちん汁 じる		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	油	3.2 g		
25 日 (木)		チリコンカンタコライス風 ふう	牛乳 (赤)					米、押麦		695 kcal	全小学校6年生
				ぶた肉、大豆、 とり肉		玉ねぎ、トマト、にんにく	さとう	油	1.9 g		
						キャベツ、にんじん		ノンエッグ マヨネーズ	825 kcal		
		オニオンスープ		ベーコン		玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	じゃがいも		2.6 g		
		季節の果物(りんご) きせつくだもの			りんご						
26 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		607 kcal	全小学校6年生
		なっとう 納豆		納豆					2.1 g		
		いもだこ		たこ			じゃがいも、 さとう		708 kcal		
		のり酢あえ す			のり	小松菜、もやし、コーン			2.4 g		
		あつあ 厚揚げとキャベツの味噌汁 みそじる		厚揚げ		キャベツ、えのきたけ、長ねぎ					
29 日 (月)		にく 肉スパゲッティ	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、しめじ、 にんにく、ピーマン	スパゲッティ、 さとう	油	642 kcal	両津中 新穂中	
						ブロッコリー、カリフラワー、コーン		ドレッシング	762 kcal		
		てつく 手作りレモンマドレーヌ		たまご	牛乳	レモン	はちみつ、 ホットケーキミックス	バター	1.9 g		
30 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		698 kcal	河崎小
		ぶたにく こうやどうふ ぶた肉と高野豆腐のアーモンドがらめ		ぶた肉、 高野豆腐			片栗粉、三温糖、 じゃがいも	アーモンド、油	2.1 g		
		ゆかりあえ				キャベツ、切干大根、きゅうり、 にんじん、赤しそ			828 kcal		
		みそじる 味噌汁		とうふ	わかめ	玉ねぎ、しめじ			2.5 g		