

8・9 月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



佐渡市相川学校給食センター

こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも など

日 (曜)	写真 しゃしん	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 りく なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ ちから なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ ちから なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きょううがく せいがく 〇行事等	
2学期が始まります。生活習慣を見直し、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。									
26 日 (火)		そばめし	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ、こむぎこ、あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ	687 kcal	相川小学校 七浦小学校 高千小学校	
		ピリカラきゅうり		さとう	きゅうり	2.4 g			
		たまごスープ		たまご、なると	かたくりこ	もやし、にんじん、チンゲンサイ	829 kcal		
		かぼちゃむしパン		ぎゅうにゅう	こめこ、こむぎこ、さとう、あぶら	かぼちゃ	3.2 g		
27 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal		
		コーンサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	2.2 g		
		なつやさいカレー		ぶたにく	こむぎこ、あぶら、さとう、	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、トマト、にんにく、しょうが、パパイア、りんご、レーズン	790 kcal		
		くだもの				くだもの	2.8 g		
28 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal		
		とりにくのからあげ・レモンソースがけ		とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう	レモン	1.9 g		
		のりずあえ		ツナ、のり		もやし、にんじん、ほうれんそう	739 kcal		
		なつやさいのみそしる		あぶらあげ、みそ		たまねぎ、かぼちゃ、なす、オクラ	2.3 g		
29 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal		
		サバのにんにくしょうゆやき		サバ		しょうが、にんにく	2.2 g		
		かかマヨあえ		ツナ、かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	もやし、にんじん、ブロッコリー	755 kcal		
		とうふのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	2.6 g		
1 日 (月)		●○● 防災の日献立 ●○● 9月1日は防災の日です。給食センターや学校では災害時用の非常食（救給カレー）を備蓄しています。 疑似体験を通して防災への意識を高めるために入れ替えのタイミングで学校給食で提供します。							
		きゅうきゅうカレー	牛乳 (赤)		こめ、じゃがいも、あぶら	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	662 kcal		
		ほぞんしょくひんのツナあえ		ツナ、いんげんまめ、ひよこまめ	さとう、あぶら、ごま	にんじん、だいこん	2.4 g		
		ひもちやさいのポタージュ		ぎゅうにゅう	じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	903 kcal		
		レトルトパックのフルーツポンチ			ぶどう	もも、パイナップル、みかん	3.5 g		
2 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal		
		メンチカツ		とりにく、ぶたにく、だいず	パンこ、さとう、でんぶん、あぶら	たまねぎ、ごぼう	2.0 g		
		さんしょくあえ		かつおぶし		にんじん、もやし、ほうれんそう	764 kcal		
		じゃがいものみそしる		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	2.5 g		

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 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ 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	給食のない学校・学年 きゅうしょくのないがっこう ねん 〇行事等 ぎょうじとう	
							塩分 えんぶん		
3 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal		
		カラフルピーマンのたまごやき		たまご,とりにく	さとう	たまねぎ,ピーマン	1.8 g		
		ごまネーズあえ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	もやし,きゅうり,ブロッコリー	753 kcal		
		あつあげのみそしる		あつあげ,みそ		かぼちゃ,にんじん,しめじ,ねぎ	2.2 g		
4 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		666 kcal		
		はるまき			あぶら		2.2 g		
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	もやし,きゅうり	755 kcal		
		ちゅうかわかめスープ		とうふ,わかめ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ	2.5 g		
5 日 (金)		アップルこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご	620 kcal		
		タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	さとう	にんにく,しょうが	2.7 g		
		ラタトゥイユ		ベーコン	あぶら,さとう	たまねぎ,なす,ピーマン,ズッキーニ,トマト,にんにく	779 kcal		
		ほうれんそうのクリームスープ		ぎゅうにゅう,クリーム	じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	3.3 g		
8 日 (月)		イエローライス	牛乳 (赤)		こめ,バター		607 kcal		
		クリームソース		ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム	バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	1.8 g		
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	728 kcal		
		くだもの				くだもの	2.3 g		
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		657 kcal		
		とりにくとだいずのあげに		とりにく,だいず	かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが	2.0 g		
		もやしのごますあえ		ツナ,あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	781 kcal		
		こまつなのみそしる		とうふ,みそ		たまねぎ,なす,しめじ,こまつな	2.4 g		
10 日 (水)		●○○● 七浦小学校リクエスト献立 ●○○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal		
		イカのかりんあげ		イカ	かたくりこ,あぶら	しょうが	2.0 g		
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ,きゅうり,にんじん	742 kcal		
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	2.4 g		
		みかん				みかん			

※ 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	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 (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ 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	給食のない学校・学年 きょうしよく がつこう かくねん 〇行事等 きょうぎょう
11 日 (木)		ビビンバ(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		612 kcal	七浦小学校5年生
ビビンバのぐ(やきにく)		ぶたにく		あぶら,さとう	たまねぎ,はくさい,にんにく,しょうが	1.9 g		
ビビンバのぐ(ナムル)		たまご		さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,ほうれんそう	734 kcal		
ごまたんたんトックスープ		だいす,みそ		トック,あぶら,ごま	キャベツ,チンゲンサイ,ねぎ,にんにく,しょうが	2.5 g		
12 日 (金)		●○● 敬老の日献立 ●○● 長生きの秘訣は「まごは(わ) やさしい」をそろえた食事です。今日の給食では、それぞれの料理に「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」を使っています。						
ごはん		牛乳 (赤)		こめ		692 kcal	相川小学校 	
サバのきのこソースがけ			サバ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,えのきたけ,しめじ,しいたけ	1.9 g		
くきわかめのきんぴら			ぶたにく,くきわかめ	あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう	824 kcal		
ごじる			あぶらあげ,だいす,とうにゅう,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	2.3 g		
16 日 (火)		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		652 kcal	
タルタルソース				ノンエッグタルタルソース		2.6 g		
タラフライ		タラ		こむぎこ,パンこ,あぶら		807 kcal		
コールスローサラダ		ハム		あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,とうもろこし	3.2 g		
BLTスープ		ベーコン		じゃがいも,あぶら	レタス,たまねぎ,トマト,にんにく			
17 日 (水)		●○● 減塩献立 ●○● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントとは、はちみつやにんにく、ごまなど塩分を含まない甘味料や香辛料でコクや香りを出すことです。少ない塩分でもおいしく食べられます。						
ごはん		牛乳 (赤)		こめ		625 kcal		
とりにくのはちみつやき			とりにく	はちみつ		1.8 g		
こまつなのにんにくいため			ぶたにく,ちくわ	あぶら	こまつな,にんじん,しめじ,にんにく	739 kcal		
かぼちゃのごまみそしる			あぶらあげ,とうふ,みそ	ごま	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ	2.3 g		
18 日 (木)		★★★ 食育の日の献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。かぼちゃやなすなどの夏野菜、佐渡産のサケやイカを使っています。「かぼちゃとなすの肉みそ炒め」、「イカ汁」は佐渡市の郷土料理です。						
ごはん		牛乳 (赤)		こめ		717 kcal		
サケのマヨコーンやき			サケ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし	2.1 g		
かぼちゃとなすのにくみそいため			ぶたにく,だいす,みそ	あぶら,あぶら,さとう	かぼちゃ,なす,たまねぎ,えだまめ	856 kcal		
イカじる			イカ,とうふ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ねぎ	2.5 g		
19 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		630 kcal	相川小学校 七浦小学校 高千小学校
ほうれんそういりたまごやき		ツナ,たまご		さとう	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	2.1 g		
たくあんカレマヨあえ		ハム		はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,だいこん	768 kcal		
あぶらあげのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		じゃがいも	えのきたけ,ねぎ,たけのこ	2.8 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) ち にく	黄色の仲間 きいろ 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 ひとの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん 〇行事等 ぎょうじょう
22 日 (月)		ジャンバラヤ	牛乳 (赤)	ウインナー	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,マッシュルーム,しょうが,にんにく	634 kcal	金泉小学校 相川中学校 〇七浦小学校 試食会
		はなやさいサラダ			あぶら,さとう	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	2.1 g	
		キャベツのクリームスープ		ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム	バター,こむぎこ	キャベツ,たまねぎ,しめじ,とうもろこし	760 kcal	
		くだもの				くだもの	2.9 g	
24 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		682 kcal	金泉小学校
		ブリのたつたあげ・ねぎだれがけ		ブリ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ	2.0 g	
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	723 kcal	
		わかめとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	2.5 g	
25 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	小学校6年生
		チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,ピーマン,あかピーマン,たけのこ,ねぎ	2.3 g	
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり	741 kcal	
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん,とうもろこし,ほうれんそう	2.8 g	
26 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		667 kcal	小学校6年生
		きのこカレー		ぶたにく	じゃがいも,こむぎこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,まいたけ,にんにく,しょうが,パパイヤ,りんご,レーズン	2.0 g	
		ビーンズサラダ		ツナ,いんげんまめ、ひよこまめ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	783 kcal	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.4 g	
29 日 (月)		セルフキムタクごはん	牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	食欲の秋 ©少年画報新報社2020
		セルフキムタクごはんのぐ		ぶたにく	あぶら	ねぎ,はくさい,だいこん	2.2 g	
		ごまマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ,ごま	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	773 kcal	
		もやしとあつあげのみそしる		あつあげ,みそ		もやし,たまねぎ,えのきたけ,きぬさや	2.9 g	
30 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal	秋の日のイベント
		イワシのかばやき		イワシ	かたくりこ,あぶら,みずあめ,さとう		2.0 g	
		ごしきあえ		ハム,かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう,とうもろこし	766 kcal	
		かぼちゃのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		たまねぎ,かぼちゃ,さやいんげん	2.4 g	