

令和7年度

8・9月

給食こんだて表



佐渡市佐和田学校給食センター

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)	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 塩分	給食のない がっこう がつねん 学校・学年
				あかいろ なかま う にく (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	みどいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぷん 塩分	
26 日 (火)		ジャージャー めん	牛乳 (赤)	ぶたにく とりにく だいずミート みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	625 kcal 2.2 g	幼稚園 中学校 給食開始
		棒ぎょうざ		ぶたにく とりにく	あぶら ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	804 kcal 3.2 g	
		手作りつぶつぶみかんゼリー				みかん		
27 日 (水)		夏野菜カレーライス	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ おしむぎ あぶら カレールウ	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	704 kcal 2.5 g	全小学校 給食開始
		わかめサラダ		わかめ とりにく	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり	845 kcal 3.1 g	
		シーグラスゼリー			ソーダゼリー マスカットゼリー ナタデココ	もも みかん パイナップル		
28 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal 1.7 g	
		鮭の Mayo コーン焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし パセリ	725 kcal 2.0 g	
		梅おかか和え		かつおぶし	さとう	きゅうり キャベツ にんじん うめびしお		
		ふのみそ汁		みそ	ふ	たまねぎ にんじん えのき		
29 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal 2.6 g	焼肉の日
		ごまだれ焼肉		ぶたにく みそ	あぶら ごま かたくりこ	たまねぎ にら しめじ しょうが にんにく	758 kcal 3.2 g	
		たくあん和え			ごま	キャベツ きゅうり たくあんづけ		
		もやしと油揚げのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ		もやし たまねぎ		
1 日 (月)		救給カレー	牛乳 (赤)		こめ あぶら こなあめ	じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ トマトジュース	573 kcal 3.0 g	防災の日
		ストックサラダ		わかめ ツナ	はるさめ さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん とうもろこし	791 kcal 4.0 g	
		根菜と缶詰のスープ		とりにく	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ		
		果物缶のフルーツポンチ				もも みかん パイナップル		
2 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		626 kcal 1.8 g	
		太刀魚フライ・ソース		たちうお	はくりきこ パンこ あぶら		727 kcal 2.1 g	
		やみつきキャベツ			ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		
		豆腐のみそ汁		とうふ みそ		こまつな にんじん たまねぎ		

ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 もの (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
3 日 (水)		さんしょくどん 三色丼	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		こまつな 小松菜のごまびたし		ぶたにく とりにく だいずミート	さとう あぶら	しょうが えだまめ	2.0 g	
		あつ あ 厚揚げとキャベツのみそ汁			ごま	にんじん もやし こまつな	733 kcal	
				あつあげ みそ	じゃがいも	キャベツ えのき	2.5 g	
4 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		652 kcal	
		ちくわのみそマヨ焼き		ちくわ みそ とりにく	ノンエッグマヨネーズ		2.8 g	
		じゃがいものきんぴら		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん さやいんげん	780 kcal	
		もやしとわかめのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ しめじ	3.7 g	
5 日 (金)		スタミナ丼	牛乳 (赤)		こめ		656 kcal	あさっては トライアスロン
		レモンドレッシングサラダ		ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ピーマン たまねぎ キャベツ キムチ	2.2 g	
		豆腐スープ		とうふ ベーコン	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンじる	783 kcal	
		ヨーグルト		ヨーグルト		もやし にんじん	2.7 g	
8 日 (月)		ハヤシライス	牛乳 (赤)		こめ		692 kcal	ハヤシ の日
		コーンサラダ		ぶたにく	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく トマト	2.5 g	
		ぶどうゼリー			コーンクリーミードレ	キャベツ にんじん とうもろこし	821 kcal	
						ぶどう	2.9 g	
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		697 kcal	食べ物を 大切にする日
		さかな たつた あ 魚のごま竜田揚げ		さかな	ごま かたくりこ あぶら	しょうが	2.3 g	
		まるごとわかめのサラダ		くきわかめ わかめ	ごまあぶら さとう	もやし とうもろこし	831 kcal	
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ さやいんげん	2.9 g	
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	二宮小4年
		あつやき たまご 厚焼玉子		たまご	さとう		2.1 g	
		ごま酢和え			ごま さとう	にんじん もやし ほうれんそう	725 kcal	
		豚汁		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ ごぼう	2.5 g	
		くだもの 果物				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	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)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	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
								えんぷん 塩分	
11 日 (木)		ヤンニョム	米粉パン こめこ	牛乳 (赤)		こめこパン		653 kcal	
		チキンバーガー	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		3.3 g	
		グリーンサラダ					キャベツ きゅうり ブロッコリー アスパラガス	717 kcal	
		たまご 卵コーンスープ			とうふ たまご ベーコン	じゃがいも かたくりこ	とうもろこし とうもろこし パセリ	3.8 g	
12 日 (金)		来週の月曜は敬老の日です。長寿につながる食べ物の頭文字と米を合わせた『こ・まごはやさしい』が全て入っています。							
		ごはん		牛乳 (赤)		こめ		631 kcal	
		さばのごまみそ焼き や			まさば みそ	さとう ごま ごま	2.1 g		
		ひじきの煮物 にもの			ひじき だいず	あぶら さとう	にんじん	750 kcal	
		きのこのみそ汁 しる				じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ	2.4 g	
16 日 (火)		わかめごはん		牛乳 (赤)	わかめ	こめ		682 kcal	
		とりにく 鶏つくねの和風あんかけ わふう			とりにく	さとう かたくりこ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	2.7 g	
		にんじんしりしり	新メニュー		たまご ツナ	あぶら	にんじん	816 kcal	
		じゃがいものみそ汁 しる			あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	3.4 g	
17 日 (水)		りんご米粉パン こめこ		牛乳 (赤)		こめこパン	りんご	592 kcal	
		ほうれんそうオムレツ			ほうれんそうオムレツ			2.3 g	
		チキンサラダ			サラダチキン	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	746 kcal	
		ABCスープ			ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	3.1 g	
18 日 (木)		ごはん		牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	
		あげぎょうざ あ			ぶたにく	パンこ ぎょうざのかわ あぶら	たまねぎ にんにく	1.4 g	
		チャプチェ				はるさめ あぶら さとう	にんじん こまつな たけのこ きくらげ にんにく	808 kcal	
		ごまみそワントンスープ			ぶたにく みそ	ワントン ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし にんにく	1.9 g	
19 日 (金)		●○○食育の日●○○ 鹿児島県 佐渡以外にも金山ってあるのかなと思いませんか？鹿児島県には現在も操業している『菱刈金山』があります。							
		けいはん 鶏飯	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		569 kcal	さわた幼稚園
			けいはん 鶏飯の具 ぐ		たまご サラダチキン	さとう	にんじん きゅうり もやし しいたけ たくあん づけ	2.0 g	
			けいはん 鶏飯のだし				ねぎ しょうが	672 kcal	
			さつまさつま炒め いた くだもの 果物		新メニュー	さつまあげ	さつまいも あぶら さとう	ごぼう くだもの	

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)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー	給食のない 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
							塩分 えんぶん	
22 日 (月)		マーボー丼 どん	牛乳 (赤)		こめ		647 kcal	二宮小3年
		とうふ ぶたにく だいずミート みそ		あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく	2.3 g		
		春雨サラダ はるさめ		ハム	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり	780 kcal	
		わかたまスープ		たまご わかめ		たまねぎ とうもろこし えのき	2.9 g	
24 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	海藻サラダ の日
		秋鮭フライ・ソース あき さけ		さけ	はくりきこ パンこ あぶら		1.9 g	
		海藻サラダ かいそう		わかめ かいそうミックス	ごまあぶら さとう ごま	もやし きゅうり とうもろこし	809 kcal	
		鶏汁 とり じる		とりにく とうふ	ごまあぶら	ごぼう ねぎ	2.1 g	
25 日 (木)		バターチキンカレーライス 新メニュー	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		726 kcal	全小学校6年
		とりにく なまクリーム		じゃがいも あぶら カレールウ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく	2.2 g		
		10品目のサラダ ひんもく		ミックスビーンズ ひじき	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	874 kcal	
		果物 くだもの				くだもの	2.7 g	
26 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	全小学校6年
		たらとじゃがいものみそがらめ		たら みそ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう		2.1 g	
		磯香あえ いそ か		のり		にんじん もやし こまつな	768 kcal	
		油揚げのみそ汁 あぶらあ しる		あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ	2.5 g	
29 日 (月)		ミートソーススパゲッティ	牛乳 (赤)		スパゲッティ あぶら		604 kcal	河原田小 佐和田中
		ぶたにく		ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	2.8 g		
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし			
30 日 (火)		中華丼 ちゅうか どん	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		602 kcal	
		ぶたにく うすらのたまご		ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	2.1 g		
		花野菜のごまじょうゆ和え はな やさい あ		ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー	705 kcal		
		中華スープ ちゅうか		とうふ わかめ	にんじん ねぎ とうもろこし	2.6 g		