

令和7年度

8月・9月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
8月 26日 (火)		うどん	牛乳			うどん	小 633	2.1	
		えびとなすの天ぷら		えび たまご	なす	こむぎこ あぶら	中 763	2.5	
		かかマヨあえ		ツナ かつおぶし	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	ノンエッグマヨネーズ	金井小学校 新穂小学校 真野小学校 特別支援学校		
		うどんつゆ		とりにく かまぼこ	にんじん ながねぎ しいたけ	さとう			
27日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小 719	2.2	
		春巻き		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	こむぎこ はるさめ あぶら	中 879	2.7	
		チンジャオロース風炒め		ぶたにく	ピーマン パプリカ たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	特別支援学校		
		サンラータン		とりにく とうふ たまご	にんじん たけのこ きくらげ なら	かたくりこ			
28日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小 604	1.9	
		たらのアーモンドパン粉焼き		たら		あぶら パンこ アーモンド	中 719	2.2	
		ひじきのマリネ		ひじき チキンハム	きゅうり キャベツ にんじん	あぶら さとう	畑野小学校 特別支援学校		
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ				
29日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小 674	2.5	
		とり肉と夏野菜の揚げ煮		とりにく だいず	かぼちゃ なす ピーマン	かたくりこ あぶら さとう	中 807	3.2	
		たくあんあえ			たくあん もやし きゅうり にんじん	ごま	畑野小学校 特別支援学校		
		わかめと油揚げのみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ				
9月 1日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小 612	2.1	
		赤魚のかば焼き		あかうお あおのり		かたくりこ あぶら さとう	中 728	2.6	
		のり酢あえ		ツナ のり	こまつな もやし コーン	さとう	特別支援学校		
		なら玉みそ汁		たまご みそ	にんじん たまねぎ なら ながねぎ				
2日 (火)		夏野菜カレー (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小 686	2.6	
		夏野菜カレー (夏野菜カレー)		ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン	あぶら カレールウ	中 818	3.1	
		ビーンズツナサラダ		だいず ツナ	きゅうり もやし コーン	さとう あぶら			
		ゴーヤチップス			ゴーヤ れんこん	こめこ あぶら			
		冷凍みかん		みかん					

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
				給食のない学校・学年						
11日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	597	2.2	
		ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ たまご	ゴーヤ たまねぎ にんじん	あぶら	中	707	2.8	
		かんきつドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごま ドレッシング	特支高等部2年			
		もずくスープ		もずく とうふ なた	にんじん ながねぎ					
パインゼリー				パインゼリー						
12日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	630	1.8	
		ししゃものごま揚げ		ししゃも		ごま こむぎこ あぶら	中	752	2.2	
		みかんサラダ			みかん キャベツ きゅうり	さとう あぶら	特支高等部1年 特支高等部2年			
		キムチ豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく キムチ ながねぎ	じゃがいも				
16日 (火)		★敬老の日こんだて…長寿を支える「まごわ(は)やさしい」食材を取り入れています。								
		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	624	3.1	
		鮭の塩焼き		さけ			中	745	3.9	
		打ち豆の五目煮		だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	ごま あぶら さとう				
		じゃがいもときのこのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな ながねぎ	じゃがいも				
17日 (水)		★さどごはんこんだて…「たこ」と「里いも」を甘辛く煮た「いもだこ」は佐渡の郷土料理です。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	597	1.8	
		千草焼き		たまご	にんじん ながねぎ	さとう あぶら	中	715	2.2	
		いもだこ		たこ		さといも さとう かたくりこ	特支高等部3年 			
鶏汁	とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ								
18日 (木)		★減塩こんだて…「野菜」や「果物」に含まれる「カリウム」には、余分な「食塩(ナトリウム)」を体の外に出す働きがあります。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	616	2.1	
		かれいの野菜あんかけ		かれい	たまねぎ パプリカ	かたくりこ あぶら さとう	中	729	2.7	
		甘夏サラダ			キャベツ きゅうり あまなつ	あぶら アーモンド	畑野小5年 特支高等部3年			
		わかめのみそ汁		わかめ みそ	だいこん しめじ ながねぎ	じゃがいも				
りんごゼリー				りんごゼリー						
19日 (金)		マーボーライス(麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	635	3.0	
		マーボーライス(マボ-ライスの真)		とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たら	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	中	755	3.6	
		もやしのナムル		たまご	もやし こまつな にんじん	ごま さとう ごまあぶら	特支高等部3年			
		あさりの春雨スープ		あさり わかめ	にんじん ながねぎ	はるさめ				
		巨峰			きよほう					

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
22日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	650	2.4
		さばのカレー焼き		さば		あぶら	中	777	2.8
		きりざい		なっとう のり	のざわなづけ たくあん にんじん	ごま	真野中学校		
		のっぺい汁		とりにく かまぼこ	ごぼう たけのこ にんじん れんこん しいたけ こんにゃく	さといも かたくりこ			
24日 (水)		★かみかみこんだて…「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。弾力のある食品「いか」を使うと、かみごたえがアップします！							
		ごはん	牛乳			こめ	小	609	2.4
		いかのかりん揚げ		いか		さとう かたくりこ あぶら	中	727	3.1
		三色あえ		たまご	こまつな キャベツ にんじん	ごま			
沢煮椀	ぶたにく かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ しいたけ さやえんどう		はるさめ					
25日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	603	2.1
		ひじき入り玉子焼き		たまご とりにく ひじき	にんじん たまねぎ	あぶら さとう	中	720	2.7
		大根サラダ		ツナ わかめ	だいこん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	金井小6年 新穂小6年 畑野小6年 真野小6年		
		麩のみそ汁		あつあげ みそ	こまつな ながねぎ	ふ			
26日 (金)		キムタクごはん	牛乳	ベーコン	キムチ たくあん	こめ あぶら さとう	小	607	3.1
		コーンしゅうまい		たら とうふ	コーン たまねぎ	こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら さとう	中	740	4.0
		鉄骨サラダ		チーズ ちりめんじゃこ	こまつな きりぼしだいこん もやし	さとう あぶら	金井小6年 新穂小6年 畑野小6年 真野小6年 特支中学部1年		
		かきたまみそ汁		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ				
29日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	650	1.7
		とりにくのごろごろ焼き		とりにく	おおば	かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	中	784	2.1
		切り干し大根のナポリタン		チキンハム チーズ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	あぶら	金井中学校 畑野中学校		
		さつまいもの豆乳スープ		ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	さつまいも あぶら こめこ			
30日 (火)		米粉パン	コーヒ 牛乳			こめこパン	小	623	2.8
		チリコンカン		ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	あぶら	中	783	3.7
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ			
		ABCコンソメスープ		ウィンナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも マカロニ			

※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。