

令和7年度

9月 給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

* 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。

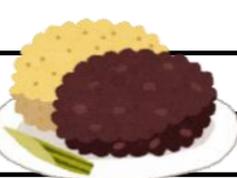
日 (曜)	写真	種類	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
					飲み物	飲み物	飲み物	塩分	
1 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		642 kcal	☆小木小 【小木まつり 振休】
		主	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし	ごまあぶら	ゴーヤ、 <u>たまねぎ</u> 、にんじん	2.4 g	
		副	もずくの酢のもの		もずく	さとう	きゅうり、みかん	772 kcal	
		汁	ごまみそ汁		あつあげ、みそ	<u>じゃがいも</u> 、ごま	にんじん、 <u>たまねぎ</u> 、しめじ、ねぎ	3.0 g	
2 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		581 kcal	
		主	あかうおの塩こうじ焼き		あかうお			2.7 g	
		副	かみなり炒め			あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 <u>たけのこ</u> 、いんげん	688 kcal	
		汁	青菜のみそ汁		とうふ、みそ	<u>じゃがいも</u>	こまつな、えのきたけ、にんじん	3.1 g	
他	日向夏ゼリー		さとう	ひゅうがなつ					
★ 防災の日メニュー：9月1日は「防災の日」です。今年度は給食センターに備蓄してあった「救給カレー」を食べてみましょう。									
3 日 (水)		食	救給カレー	牛乳 (赤)		こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	622 kcal	
		主						3.2 g	
		副	ストックサラダ		わかめ、ツナ	ごま、マヨネーズ	きりぼしだいこん、たくあん、コーン	848 kcal	
		汁	トマトジュースのミネストローネ		ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんじん、 <u>たまねぎ</u> 、トマト、ケチャップ	4.1 g	
他	缶づめポンチ				パイン、みかん、もも、りんご、ようなし				
4 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		主	ささみカツのバーベキューソース		とりにく	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	ケチャップ	2.3 g	
		副	アスパラのごまドレサラダ			ごま、さとう、あぶら	<u>アスパラガス</u> 、もやし、キャベツ、にんじん	732 kcal	
		汁	ゆうがおのみそ汁		とうふ、みそ		ゆうがお、にんじん、ねぎ	2.8 g	
5 日 (金)		食	マーボーライス	牛乳 (赤)		こめ、おしむぎ		612 kcal	
		主	【麦ごはん】 【マーボーとうふ】		とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	2.5 g	
		副	中華きゅうり			ごまあぶら、さとう	きゅうり、だいこん	728 kcal	
		汁	中華五目スープ		とりにく、たまご		にんじん、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>きくらげ</u> 、ほうれんそう	3.0 g	
他	なし				なし				

日 (曜)	写真	種類	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	給食の予定	
								塩分	(☆は給食なし)	
8 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		598 kcal		
		主	たけのこのしのだ煮		とりにく,あぶらあげ	さとう	たけのこ	2.1 g		
		副	アーモンドあえ			アーモンド,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	701 kcal		
		汁	かぼちゃのみそ汁		とうふ,みそ		かぼちゃ,たまねぎ,ごぼう,ねぎ	2.5 g		
★重陽の節句メニュー：9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれているので菊を使った秋らしいメニューです。										
9 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		583 kcal	 南佐渡産	
		主	いもだこ		たこ	じゃがいも,さとう		2.7 g		
		副	ごまおかかきりざい		なっとう,かつおぶし	ごま	のざわな,たくあん,にんじん	673 kcal		
		汁	菊花汁		とうふ	ふ,かたくりこ	ほうれんそう,にんじん,ねぎ,えのきたけ,きく	3.2 g		
10 日 (水)		食		牛乳 (赤)		こめこパン		644 kcal		
		主	さばサンド		【米粉パン】 【さばのレモンソース】	さば	かたくりこ,こめこあぶら,さとう	しょうが,レモン		3.2 g
		副			【コールスローサラダ】		あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,コーン		795 kcal
		汁	ラタトゥーユ風スープ			ウインナー	あぶら	たまねぎ,ズッキーニ,パプリカ,なす,トマト,にんじん,にんにく		4.2 g
		他	いちごソースの豆乳パンナコッタ			とうにゆう	さとう	いちご		
11 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		629 kcal		
		主	とりにくのはちみつ焼き		とりにく,みそ	はちみつ	にんにく	1.4 g		
		副	なすとピーマンのみそ炒め		だいずミート,みそ	あぶら,さとう	なす,たまねぎ,ピーマン	736 kcal		
		汁	根菜たっぷり汁		あつあげ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ,こんにやく	1.5 g		
		他	ぶどう				ぶどう			
★東京2025世界陸上メニュー：9月13日から東京で世界陸上が開催されます。そこで東京都の郷土料理や特産品を使ったメニューです。										
12 日 (金)		食	深川めし	牛乳 (赤)	あさり,あぶらあげ	こめ,さとう	にんじん,ごぼう	616 kcal		
		主	厚焼き玉子		たまご	さとう,あぶら		2.8 g		
		副	小松菜の磯香あえ		のり		こまつな,もやし,コーン	727 kcal		
		汁	塩ちゃんこなべ		とりにく,とうふ		だいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	3.3 g		

☆9月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:633 kcal / 658 kcal 中:758 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.4 g / 1.9g 中:3.0 g / 2.5 g

※ 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	種類	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	給食の予定 (☆は給食なし)	
					あかいろ なかま ち にく	きいろ なかま たいおん ちから	みどりいろ なかま からだ ちょうし とどの	きゅうしよく よてい		
★ 敬老の日メニュー：9月15日は「敬老の日」です。日本の伝統的な食材である「まごわやさしい」を使ったメニューです。										
16 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		705 kcal		
		主	さんまの磯辺揚げ		さんま,のり	かたくりこ,あぶら		2.0 g		
		副	切り干大根のごま酢あえ			ごま,さとう	きりぼしだいこん,キャベツ,こまつな,にんじん,きゅうり	805 kcal		
		汁	ご汁		とうふ,だいず,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	2.3 g		
17 日 (水)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		679 kcal		
		主	ハンバーグのみそソースがけ		とりにく,ぶたにく,みそ	さとう,かたくりこ	たまねぎ,ケチャップ	2.2 g		
		副	ごぼうサラダ			ドレッシング	ごぼう,コーン,キャベツ,にんじん	831 kcal		
		汁	むらくも汁		たまご,とうふ		にんじん,こまつな,しいたけ	2.8 g		
18 日 (木)		食	チキン	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		694 kcal	南佐渡産 	
		主	カレーライス		【麦ごはん】 【チキンカレー】	とりにく	じゃがいも,あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく,しょうが,ケチャップ		2.7 g
		副	ひじきのサラダ			ひじき,チーズ	アーモンド,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん		838 kcal
		汁	—							3.5 g
		他	ナタデココポンチ					パイン,みかん,もも,ナタデココ,バナナ,りんご		
★ 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、『赤泊産のきくらげ』を使ったメニューです。										
19 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		603 kcal	赤泊産 	
		主	きくらげと玉子の中華炒め		ぶたにく,たまご	ごまあぶら	たまねぎ,きくらげ,こまつな,にんじん,しょうが	2.3 g		
		副	華風あえ			ごまあぶら,さとう	コーン,きゅうり,キャベツ	714 kcal		
		汁	チンゲン菜と春雨のスープ		とうふ	はるさめ	チンゲンサイ,もやし,にんじん	2.6 g		
		他	さつまいもスティック			さつまいも,さとう,あぶら				
★ お彼岸メニュー：秋のお彼岸の期間です。秋のお彼岸といえば「おはぎ」です。										
22 日 (月)		食	萩ごはん	牛乳 (赤)		こめ	しそ,えだまめ	701 kcal		
		主	車ふの揚げがらめ			ふ,かたくりこ,あぶら,さとう		2.9 g		
		副	ごまびたし			ごま	こまつな,キャベツ,にんじん	868 kcal		
		汁	みそけんちん汁		とうふ,あぶらあげ,みそ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	3.9 g		
		他	おはぎ		あずき	さとう,こめ				

日 (曜)	写真	種類	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	給食の予定
								塩分	(☆は給食なし)
24 日 (水)		食	ミックスフルーツ米粉パン	(赤)		こめこパン	ぶどう、クランベリー、パイナップル、パパイア	593 kcal	
		主	なすと大豆のグラタン		ぶたにく、だいず、チーズ	あぶら、パンこ	なす、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ケチャップ	2.8 g	
		副	ブロッコリーサラダ			ドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	747 kcal	
		汁	リボンパスタスープ		とりにく	マカロニ	たまねぎ、にんじん、しめじ	3.7 g	
25 日 (木)		食	ごはん	(赤)		こめ		595 kcal	
		主	さけの西京焼き		さけ、みそ	さとう、あぶら		2.0 g	
		副	青菜と油揚げの煮びたし		あぶらあげ		こまつな、えのきたけ、にんじん	710 kcal	
		汁	細切り野菜のすまし汁		かまぼこ	はるさめ	たけのこ、ごぼう、にんじん、さやえんどう	2.3 g	
		他	りんご			りんご			
26 日 (金)		食	ごはん	(赤)		こめ		640 kcal	
		主	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、ごま	ケチャップ	2.2 g	
		副	大豆もやしのナムル			さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、コーン、にんじん	755 kcal	
		汁	わかめスープ		わかめ、とうふ、なると	ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ	2.5 g	
29 日 (月)		食	シーフードピラフ	(赤)	あさり、えび いか	こめ、バター	にんじん、ピーマン、たまねぎ	698 kcal	☆南佐渡中 【体育祭 振休】
		主						2.5 g	
		副	プチマリンサラダ		かんてん	ごま、さとう	キャベツ、コーン、きゅうり	— kcal	
		汁	玉子スープ		たまご	かたくりこ	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、たまねぎ	— g	
		他	チョコバナナブラウニー		たまご	チョコ、バター、さとう、こむぎこ	バナナ		
30 日 (火)		食	ごはん	(赤)		こめ		615 kcal	
		主	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	こむぎこ、あぶら		2.0 g	
		副	なめこのおひたし		こんぶ		こまつな、もやし、にんじん、なめこ	737 kcal	
		汁	豆乳豚汁		ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、しらたき、ねぎ	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)