

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。

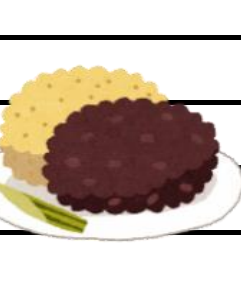
日 (曜)	写真 しゃしん	種類	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ちにく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
1 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		642 kcal	☆小木小 【小木まつり 振休】
		主	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし	ごまあぶら	ゴーヤ、 <u>たまねぎ</u> 、にんじん	2.4 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	救給カレー					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】 【マーボーどうふ】		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 しゃしん	種類	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 ちにく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆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	
		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		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				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	ラトウユ風スープ		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ナコッタ		とうにゅう	さとう	いちご		
11 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		629 kcal	
		主	とり肉のはちみつ焼き		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,こんにゃく	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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
					あか いろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
★ 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	切り干し大根のごま酢あえ			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, ふたにく, 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	
		主	カレーライス		とりにく	じゃがいも, あぶら, ルウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, 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	ー					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	
		主	きくらげと玉子の中華炒め		ふたにく, 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 しゃしん	種類	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ちにく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
24 日 (水)		食	ミックスフルーツ米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	ぶどう、クランベリー、パイン、パパイヤ	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、 <u>たまねぎ</u> 、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	<u>たまねぎ</u> 、にんじん、しめじ	3.7 g	
25 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (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	牛乳 (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	<u>たまねぎ</u> 、ねぎ	2.5 g	
29 日 (月)		食	シーフードピラフ	牛乳 (赤)	あさり、えび いか	こめ、バター	にんじん、ピーマン、 <u>たまねぎ</u>	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	たまご 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、 <u>たまねぎ</u>	— 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	牛乳 (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	とうにゅうとんじる 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)