

令和7年度

10月

給食こんだて表

* 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。

佐渡市南佐渡学校給食センター

日 (曜)	写真 しゃしん	種類	こんだて めい 献立名	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)
1 日 (水)		食 主 副 汁	きなこ揚げパン チーズオムレツ グリーンサラダ トマトマカロニスープ	牛乳 (赤)	きなこ たまご, チーズ ベーコン	こめこパン, あぶら, さとう さとう, あぶら あぶら, アーモンド じゃがいも, マカロニ, あぶら	 キャベツ, ブロッコリー, きゅうり にんじん, たまねぎ, トマト, にんにく	677 kcal 3.0 g 852 kcal 3.7 g	
2 日 (木)		食 主 副 汁 他	ごはん さばの甘みそ焼き こんにゃくのきんぴら もずくのおすまし くだもの	牛乳 (赤)	 さば, みそ さつまあげ とうふ, もずく, たまご	こめ さとう ごまあぶら, さとう, ごま かたくりこ	 しょうが にんじん, ごぼう, こんにゃく, いんげん えのきたけ, にんじん, こまつな, ねぎ くだもの	674 kcal 1.9 g 810 kcal 2.5 g	
★ 佐渡市・会津若松市交流給食：福島県の会津若松市との交流給食です。会津の郷土料理である「くじら汁」をいただきます。									
3 日 (金)		食 主 副 汁	ごはん ソースチキンカツ ブロッコリーのマヨおかかあえ くじら汁	牛乳 (赤)	 とりにく かつおぶし くじら, みそ	こめ じゃがいも, こめこ, あぶら, さとう マヨネーズ じゃがいも	 ケチャップ, レモン ブロッコリー, キャベツ, コーン だいこん, にんじん, こんにゃく, こまつな, しょうが	651 kcal 2.5 g 775 kcal 2.9 g	
★ 十五夜メニュー：今年は10月6日が十五夜です。『芋名月』とも呼ばれ、旬の里いもをお供えします。									
6 日 (月)		食 主 副 汁 他	ごはん 肉だんご 里いもサラダ つきみ汁 十五夜ゼリー	牛乳 (赤)	 ぶたにく, とりにく ハム かまぼこ	こめ さとう, あぶら さといも, マヨネーズ だんご さとう	 たまねぎ きゅうり, コーン, にんじん にんじん, だいこん, <u>しいたけ</u> , ねぎ みかん	664 kcal 1.9 g 855 kcal 2.8 g	
7 日 (火)		食 主 副 汁	さつまいもごはん さんまの塩焼き なめたけおろしあえ とりだんご汁	牛乳 (赤)	 さんま とりにく, みそ	こめ, <u>さつまいも</u> , ごま パンこ, あぶら	 こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, えのきたけ たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	638 kcal 2.8 g 742 kcal 3.2 g	
★ かみかみメニュー：毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。									
8 日 (水)		食 主 副 汁	ごはん とり肉のチリソースがけ 豆苗と春雨の中華炒め 中華風玉子スープ	牛乳 (赤)	 とりにく ぶたにく, えび かまぼこ, たまご	こめ かたくりこ, あぶら, さとう あぶら, はるさめ, ごまあぶら かたくりこ	 ねぎ, ケチャップ もやし, にんじん, とうみょう コーン, ねぎ	679 kcal 2.8 g 819 kcal 3.4 g	

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 になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 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 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)
★ 目の愛護デーメニュー：10月10日は「目の愛護デー」です。目によいとされている栄養をたくさん取り入れたメニューです。									
9 日 (木)		食主	キャロットピラフ クリームソースがけ	牛乳 (赤)		こめ, あぶら	にんじん, たまねぎ	735 kcal	
			【キャロットピラフ】 【クリームソース】		えび, いか, あさり, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, ルウ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	2.3 g	
		副	ビタミンサラダ		たまご	ドレッシング	ほうれんそう, えだまめ, キャベツ	863 kcal	
		汁	ー					2.6 g	
10 日 (金)		他	ブルーベリースティックタルト	牛乳 (赤)	おから	さつまいも, マーガリン, さとう	ブルーベリー		☆赤泊小 【遠足】
		食主	ごはん 厚揚げのお好みソース焼き			こめ		587 kcal	
		副	コーン入りおひたし		あつあげ, のり	さとう, マヨネーズ	ケチャップ	2.0 g	
		汁	ごぼうのみそ汁		とりにく, とうふ, みそ	ごまあぶら	こまつな, キャベツ, コーン	712 kcal	
14 日 (火)		他	くだもの	牛乳 (赤)			くだもの	2.5 g	☆赤泊小 【遠足】
		食主	ごはん わらさのごまみそ焼き			こめ		671 kcal	
		副	小松菜とひじきのサラダ		わらさ, みそ	さとう, ごま		2.3 g	
		汁	切り干し大根の沢煮わん		ひじき	さとう, あぶら	キャベツ, こまつな, にんじん	796 kcal	
15 日 (水)		他	アルビゼリー	牛乳 (赤)	ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	きりぼしだいこん, ごぼう, にんじん, えのきたけ	2.8 g	
		食主	おさつ カレーライス			さとう	みかん		
		副	福神あえ			こめ, おしむぎ		683 kcal	
		汁	ー		とりにく	さつまいも, あぶら, ルウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ケチャップ	3.2 g	
16 日 (木)		他	柿とりんごのヨーグルトあえ	牛乳 (赤)	ヨーグルト		パイン, みかん, もも, かき, りんご	4.0 g	☆羽茂小 【遠足】 ☆赤泊小 【遠足予備日】
		食主	ごはん とうふのまさご揚げ			こめ		659 kcal	
		副	ひきわり納豆あえ		とうふ, とりにく, ひじき, たまご	かたくりこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, しょうが	1.9 g	
		汁	いも煮		なっとう	ごま	こまつな, たくあん, にんじん, もやし	793 kcal	
17 日 (金)		他	くだもの	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		581 kcal	☆全小学校 4・5・6年 【劇団四季 公演観劇】
		食主	ふわふわ たまごライス		たまご, とりにく, とうふ	あぶら, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ	2.4 g	
		副	もやしの中華サラダ			ごまあぶら, さとう	もやし, こまつな, コーン	693 kcal	
		汁	ワンタンスープ		なると		にんじん, たまねぎ, たけのこ, にら	3.0 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
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	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)
20 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		591 kcal	☆小木小 【文化祭振休】
		主	肉さと		ぶたにく	さといも,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん,しらたき	2.0 g	
		副	青菜のからしあえ				こまつな,キャベツ,コーン	710 kcal	
		汁	とうふとしめじのみそ汁		とうふ,あぶらあげ,みそ		だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	2.5 g	
★ 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、『羽茂産の柿』を使ったメニューです。									
21 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		主	とり肉の柿ソースがけ		とりにく		かき,にんにく	2.5 g	
		副	マヨたくあえ		のり	マヨネーズ	たくあん,もやし,きゅうり,にんじん	737 kcal	
		汁	秋野菜のみそ汁		とうふ,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう	3.0 g	
		他	くだもの				くだもの		
22 日 (水)		食	米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン		706 kcal	☆南佐渡中2年 【職場体験】 ☆南佐渡中3年 【修学旅行】
		主	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご	じゃがいも, あぶら	たまねぎ,にんじん	3.1 g	
		副	ツナのイタリアンサラダ		ツナ	ドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン	885 kcal	
		汁	秋のかおりシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	さつまいも,あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,しめじ	4.0 g	
		他	マーマレード			さとう	みかん		
23 日 (木)		食	菜めし	牛乳 (赤)	かつおぶし	こめ,さとう	だいこな	588 kcal	☆南佐渡中2年 【職場体験】 ☆南佐渡中3年 【修学旅行】
		主	あかうおの照り焼き		あかうお	さとう	しょうが	3.3 g	
		副	ぼん酢あえ				こまつな,もやし,にんじん	690 kcal	
		汁	みそとり汁		とりにく,とうふ,みそ		ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ	3.8 g	
		他	チーズ		チーズ				
24 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		659 kcal	☆南佐渡中3年 【修学旅行】
		主	いそどり野菜のメンチカツ		とりにく,ぶたにく	パンこ,あぶら	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン,キャベツ	2.3 g	
		副	ごまころがし		とうふ,みそ	さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	810 kcal	
		汁	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	2.7 g	
		他	ソース						

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名		飲み物 (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 (☆は給食なし)
						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	
27 日 (月)		食主	あぶら どん 油ふ丼	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		624 kcal	☆赤泊小 【文化祭振休】
			【具】	たまご		ふ,さとう	たまねぎ,にんじん,しらたき,しいたけ,さやえんどう	2.3 g		
		副	のりすあえ	ツナ,のり		さとう	こまつな,キャベツ,コーン	747 kcal		
		汁	なめこと打ち豆のみそ汁	だいず,とうふ,みそ			だいこん,なめこ,ねぎ	3.0 g		
28 日 (火)		食主	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		691 kcal	☆小木小 【遠足】
			さけのごマヨ焼き	さけ		マヨネーズ,ごま		2.0 g		
		副	いりうの花	おから,ぶたにく,あぶらあげ		あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,しらたき,いんげん	826 kcal		
		汁	かきたま汁	たまご,とうふ,みそ			えのきたけ,こまつな,ねぎ	2.5 g		
		他	くだもの				くだもの			
★ ハロウィンメニュー：10月31日はハロウィンです。そこでハロウィンにちなんだメニューです。										
29 日 (水)		食主	カレーピラフ		牛乳 (赤)	とりにく	こめ,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	673 kcal	
				とりにく		こめ	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	1.9 g		
		副	パープルサラダ	ツナ		マカロニ,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,しそ	804 kcal		
		汁	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう		バター,ルウ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	2.3 g		
		他	ハロウィンミックスベリープリン			さとう,あぶら	クランベリー,いちご,ブルーベリー			
30 日 (木)		食主	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		672 kcal	☆小木小 3～6年 【佐渡市 音楽発表会】
			とり肉とさつまいもの揚げがらめ	とりにく,だいず		かたくりこ,きつまいも,あぶら,さとう	しょうが,いんげん	2.2 g		
		副	大根の即席漬	こんぶ			だいこん,キャベツ,にんじん	809 kcal		
		汁	わかめとえのきのみそ汁	わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ			えのきたけ,ねぎ	2.8 g		
31 日 (金)		食主	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		598 kcal	☆小木小 【遠足予備日】
			ししゃものチーズパン粉焼き	ししゃも,チーズ		パンこ,さとう,あぶら	にんにく,パセリ	2.5 g		
		副	こんにゃくサラダ	わかめ		ドレッシング	こんにゃく,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	728 kcal		
		汁	塩こうじスープ	とりにく		じゃがいも	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ブロッコリー	3.3 g		

☆10月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:651 kcal / 658 kcal 中:786 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.4 g / 1.9g 中:3.0 g / 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)