令和7年度

10月　給食こんだて表

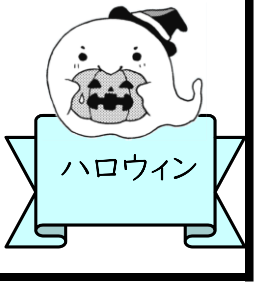
佐渡市佐和田学校給食センター

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	給食のない学校・学年
1日（水）		コロッケバーガー（米粉パン／ポテトコロッケ・ソース） コーンサラダ ミネストローネ	牛乳（赤）	ぶたにく	こめこパン じゃがいも　はくりきこ　パンこ　あぶら ドレッシング じゃがいも　マカロニ　あぶら	たまねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト　にんにく	598 kcal 2.9 g 790 kcal 3.5 g	
2日（木）		ごはん 肉豆腐 ごまマヨ和え じゃがいものみそ汁	牛乳（赤）	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ　ごま じゃがいも	たまねぎ　まいたけ　えのき キャベツ　にんじん　ほうれんそう にんじん　ねぎ	634 kcal 1.9 g 768 kcal 2.4 g	とうふの日
3日（金）		ごはん ししゃもフライ・ソース カレーもやし わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳（赤）	ししゃも あぶらあげ　わかめ　みそ	こめ あぶら　はくりきこ　パンこ さとう	もやし　にんじん　ほうれんそう にんじん　だいこん オレンジ	667 kcal 2.5 g 840 kcal 3.1 g	
	●○●十五夜こんだて●○●							
6日（月）		ごはん うさぎハンバーグ・てりやきソース 小松菜のごま和え お月見汁 梨ゼリー	牛乳（赤）	とりにく とうふ　かまぼこ	こめ さとう　かたくりこ ごま　ごま　さとう なしゼリー	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが キャベツ　にんじん　ほうれんそう にんじん　えのき	601 kcal 1.8 g 733 kcal 2.3 g	
7日（火）		ごはん 手作り千草焼き 五目きんぴら みそさつま汁	牛乳（赤）	とりにく　たまご とりにく　さつまあげ　みそ	こめ あぶら　さとう　ごま さつまいも	にんじん　しいたけ　ほうれんそう ごぼう　にんじん　れんこん だいこん　ねぎ	622 kcal 2.2 g 745 kcal 2.5 g	
8日（水）		中華風混ぜご飯 ナムル 豆腐の中華煮	牛乳（赤）	ぶたにく とうふ　うずらのたまご	こめ　さとう　ごまあぶら さとう　ごまあぶら　ごま あぶら　かたくりこ	しょうが　にんじん　たけのこ　しいたけ こまつな　だいずもやし　にんじん はくさい　にんじん　ねぎ　メンマ　にんにく　しょうが	618 kcal 2.1 g 739 kcal 2.7 g	

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	給食のない学校・学年
9日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		660 kcal 1.9 g 791 kcal 2.3 g	さわた幼稚園
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮		とりにく　こうやどうふ	かたくりこ　さつまいも あぶら　さとう	しょうが		
		塩昆布和え		しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		油揚げのみそ汁		あぶらあげ　みそ		だいこん　にんじん　ねぎ		
10日（金）		ひとみキラキラ　キャロットライス	牛乳（赤）		こめ　あぶら	にんじん	609 kcal 2.2 g 723 kcal 2.7 g	八幡小
		ドリア　ドリアソース		とりにく　とうにゅう	じゃがいも　あぶら　こめこ	にんじん　たまねぎ　しめじ		
		ひじきサラダ		ひじき　ハム	さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり		
		果物				くだもの 目の愛護デー		
14日（火）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		585 kcal 1.9 g 694 kcal 2.3 g	
		魚のカレー焼き		さかな				
		ゆかり和え				キャベツ　こまつな　にんじん　ゆかり		
		打ち豆のみそ汁		うちまめ　とうふ　みそ		だいこん　にんじん		
15日（水）		抹茶きなこ揚げパン	牛乳（赤）	きなこ	こめこパン　あぶら　さとう		603 kcal 2.8 g 767 kcal 3.5 g	佐和田中2年
		肉野菜炒め		ぶたにく	あぶら	もやし　キャベツ　にんじん　ピーマン		
		きのこポタージュ		とうにゅう	じゃがいも　あぶら　こめこ	たまねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ えのき　パセリ きのこの日		
16日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		617 kcal 2.3 g 735 kcal 2.7 g	佐和田中2年
		鶏肉のみそマスタード焼き		とりにく　みそ	ノンエッグマヨネーズ			
		やまぶき和え		たまご		キャベツ　ほうれんそう		
		沢煮椀		ぶたにく　かまぼこ	はるさめ	えのき　にんじん　ごぼう　たけのこ さやえんどう		

※　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	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	給食のない学校・学年
17日（金）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		600 kcal 2.4 g 715 kcal 2.7 g	二宮小4～6年
		魚のフライ・ソース		さかな	はくりきこ　パンこ　あぶら			
		なめたけ和え				もやし　にんじん　ほうれんそう　なめたけ		
		豆腐とわかめのみそ汁		とうふ　わかめ　みそ		にんじん　たまねぎ		
20日（月）		鶏ごぼうピラフ	牛乳（赤）	とりにく	こめ　おしむぎ　あぶら	ごぼう　たまねぎ　とうもろこし にんじん グリンピース	721 kcal 1.9 g 836 kcal 2.4 g	全小学校
		しょうゆフレンチ		ハム	あぶら	こまつな　もやし		
		コーンポタージュ		ベーコン　とうにゅう	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　とうもろこし		
		紅茶とりんごのマフィン		たまご　ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス あぶら	りんご		
		新メニュー☆						
21日（火）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		720 kcal 2.6 g 861 kcal 3.0 g	
		野菜かき揚げ			あぶら　はくりきこ	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく		
		きりざい		なっとう	ごま	にんじん　たくあんづけ　のざわなづけ		
		おでん		こんぶ　がんもどき うずらのたまご　ちくわ	こんにゃく　さとう	だいこん　にんじん		
22日（水）	★☆★アニメの日★☆★　人気のアニメ　ドラえもん、ポケットモンスター、アンパンマンをイメージした給食を食べます。お楽しみに♪							
		まるで四次元ポケット！ピタパン	牛乳（赤）		ピタパン		534 kcal 3.0 g 643 kcal 3.6 g	
		ハンバーグ・アップリューソース		ぶたにく　とりにく	さとう	りんご　たまねぎ		
		ラッキーのしあわせたまごサラダ		たまご	あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		ナガネギマンのスープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ　ねぎ　にんじん		
		チーズ		チーズ				
23日（木）			牛乳（赤）		こめ		689 kcal 2.4 g 830 kcal 3.0 g	
		さつまいもカレーライス		ぶたにく	さつまいも　あぶら カレールウ	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく		
		福神あえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ		
		りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご		
24日（金）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		641 kcal 2.1 g 767 kcal 2.6 g	
		魚のかば焼き		まさば　あおのり	あぶら　さとう　みずあめ			
		ねりごま和え			ごま　さとう	もやし　にんじん　ほうれんそう		
		なめこのみそ汁		とうふ　みそ		だいこん　なめこ　ねぎ		

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	給食のない学校・学年
27日（月）		オムライス	牛乳（赤）	とりにく　たまご	こめ　あぶら	たまねぎ　にんじん　グリンピース　とうもろこし	625 kcal	佐和田中
		ほうれんそうサラダ		ハム	アーモンド　あぶら　さとう	ほうれんそう　とうもろこし	2.8 g	
		コンソメジュリエンヌ				キャベツ　にんじん　たまねぎ　しめじ　パセリ		
28日（火）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		648 kcal	
		さけの塩こうじ焼き		さけ			1.8 g	
		肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん	776 kcal	
		もやしのみそ汁		あぶらあげ　わかめ　みそ		もやし　たまねぎ	2.1 g	
29日（水）	■□■会津若松市交流給食■□■　郷土料理の「くじら汁」を食べます。詳しくは裏面の「食育だより」を読みましょう。							
		ごはん	牛乳（赤）		こめ		647 kcal	
		ソースチキンかつ		とりにく	はくりきこ　パンこ　あぶら　さとう	レモンじる	1.8 g	
		ブロッコリーのマヨおかか和え		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	もやし　とうもろこし　ブロッコリー	778 kcal	
		くじら汁		くじらのかわ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　こまつな　しょうが	2.3 g	
30日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		633 kcal	
		厚焼玉子		たまご	かたくりこ		2.3 g	
		豚肉とたくあんの炒め煮		ぶたにく	あぶら　さとう　ごま	にんじん　ごぼう　たくあんづけ	758 kcal	
		佐和田産里芋のいも煮		とりにく　あぶらあげ	さといも　ごまあぶら	にんじん　ねぎ	2.9 g	
31日（金）		カレーピラフ	牛乳（赤）	ウィンナー	こめ　あぶら	たまねぎ　にんじん　グリンピース　とうもろこし	637 kcal	
		海藻サラダ		わかめ　くきわかめ　こんぶ　ふのり	ごまあぶら　さとう　ごま	もやし　きゅうり	2.4 g	
		パンプキンポタージュ		ベーコン　とうにゅう	あぶら　こめこ	にんじん　たまねぎ　しめじ　かぼちゃ	754 kcal	
		ミックスベリープリン			ミックスベリープリン		2.8 g	