

令和7年
度

10月 給食こんだ

佐渡市相川学校給食セ
ンター

さどさん、しょう、よて、
佐渡産使用予定表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (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 たいまん ちからになる)	緑色の仲間 (みどりいろ なかま からだ ちやうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	きょうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
1 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	相川小学校6年生
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら、さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	1.8 g	
		わふうマカロニサラダ		かつおぶし	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり	795 kcal	
		じゃがいものみそしる		とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、えのきたけ	2.5 g	
		—						
2 日 (木)		マーボーライス (むぎごはん)	牛乳 (赤)		こめ、むぎ		603 kcal	10月
		マーボーライスのぐ		ぶたにく、だいす、とうふ、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	2.7 g	
		ちゅうかサラダ		ハム	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ	766 kcal	
		ワンタンスープ			ワンタン	もやし、にんじん、ねぎ、メンマ	3.5 g	
		—						
3 日 (金)		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ、こむぎこ		653 kcal	
		バーベキューチキン		とりにく	こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう		2.7 g	
		はなやさいサラダ			あぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	781 kcal	
		クリームスープ		ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	3.2 g	
		—						
6 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		744 kcal	
		うさぎのハンバーグ		ぶたにく、とりにく	あぶら、こむぎこ	たまねぎ、トマト	2.4 g	
		まめサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし	844 kcal	
		おつきみスープ		かまぼこ、ベーコン、とうにゅう		にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	2.9 g	
		さつまいもクレープ		だいす	さつまいも、こめこ、さとう、あぶら			
7 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		659 kcal	
		サバのチリソースかけ		サバ	かたくりこ、あぶら、あぶら	しょうが、ねぎ	2.0 g	
		バンバンジー		とりにく	あぶら、さとう、ごま	もやし、キャベツ、きゅうり	814 kcal	
		わかめスープ		とうふ、わかめ		たまねぎ、チンゲンサイ、メンマ	2.5 g	
		—						
8 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
		ちぐさたまごやき		たまご、だいす	さとう	にんじん、ねぎ、たまねぎ	2.1 g	
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし、にんじん、ほうれんそう	759 kcal	
		うちまめのみそしる		うちまめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん	2.6 g	
		—						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 もの (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいけん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし どの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がつこう かくねん 給食のない学校・学年			
9 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		652 kcal				
		ししゃもフライ		シシャモ	パンこ,こむぎこ,あぶら		1.7 g				
		おかかあえ		かつおぶし		キャベツ,にんじん,こまつな	791 kcal				
		じゃがいものそぼろに		とりにく,あつあげ	じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,しょうが	2.0 g				
		—									
10 日 (金)		●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ 目の愛護デー献立 「10・10」を横にすると眉毛と目のように見えることから10月10日を目の愛護デーとしています。 目の疲れを取ったり、粘膜を保護する働きのある「ビタミンA」たっぷりの献立です。									
		いもどりやさいのピラフ（むぎごはん）	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		602 kcal				
		いもどりやさいのピラフのぐ		ウインナー	バター	あかピーマン,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	2.0 g				
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	749 kcal				
		キャロットポタージュ		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん	2.5 g				
		くだもの				くだもの					
		14 日 (火)		こめこアップルパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご		619 kcal	
				チリコンカン		だいず,ぶたにく,だいず	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト		2.8 g	
				コーンサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		802 kcal	
				コンソメスープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー		3.5 g	
				—							
		15 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ			605 kcal	
あげぼうぎょうざ	ぶたにく,とりにく			あぶら,こむぎこ,パンこ		キャベツ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	1.9 g				
はるさめサラダ				はるさめ,さとう,あぶら,ごま		にんじん,もやし,きゅうり	772 kcal				
にらたまじる	たまご			じゃがいも,かたくりこ		たまねぎ,えのきたけ,にら	2.5 g				
—											
16 日 (木)		●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ ●○○ 減塩献立 ●○○ 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、マヨネーズを使うことで塩分の多いみその量を減らす、ごまや酢の風味・酸味を活用することです。 少ない塩分でもおいしく食べられます。									
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		614 kcal				
		とりにくのみそマヨチーズやき		とりにく,みそ,チーズ	ノンエッグマヨネーズ		1.8 g				
		もやしのごますあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	750 kcal				
		いもにじる		とうふ	さといも,さとう	にんじん,ねぎ	2.4 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	こんだて めい 献立名	の飲み物 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がつこう がつねん 給食のない学校・学年	
		★★★ 食育の日の献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。主菜は佐渡産のしいたけを使った焼肉丼です。汁物には秋が旬のさつまいもを取り入れています。						
17 日 (金)		さどさんしいたけいりやきにくどん(ごはん) さどさんしいたけいりやきにくどんのぐ そくせきづけ みそさつまじる —	牛乳 (赤)	ぶたにく こんぶ とりにく,とうふ,みそ	こめ あぶら,さとう ごま さつまいも	たまねぎ,しいたけ,グリーンピース,しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,ねぎ	608 kcal 1.9 g 758 kcal 2.4 g	相川小学校4～6年生 七浦小学校4～6年生 金泉小学校3～5年生 高千小学校4～6年生
20 日 (月)		ごはん ささかまのマヨネーズやき カレーもやし とんじる —	牛乳 (赤)	かまぼこ,チーズ,あおのり,かつおぶし ハム とうふ,ぶたにく,みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう たまねぎ,にんじん,ごぼう	605 kcal 3.0 g 743 kcal 3.5 g	七浦小学校
		●○● 相川中学校リクエスト献立 ●○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！						
21 日 (火)		ごはん とりにくのからあげ かいそうサラダ ABCスープ アセロラゼリー	牛乳 (赤)	とりにく わかめ,のり,こんぶ ベーコン	こめ かたくりこ,こむぎこ,あぶら あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ,バター さとう,みずあめ	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,とうもろこし セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく アセロラ	661 kcal 2.1 g 740 kcal 2.8 g	
22 日 (水)		ごはん チンジャオロースー ナムル はるさめスープ —	牛乳 (赤)	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら,さとう,かたくりこ さとう,あぶら,ごま はるさめ	しょうが,にんにく,ピーマン,たけのこ,ねぎ もやし,にんじん,こまつな にんじん,たまねぎ,とうもろこし	601 kcal 2.6 g 734 kcal 3.1 g	
23 日 (木)		ごはん アジフライ たくあんあえ あつあげのみそしる —	牛乳 (赤)	アジ あつあげ,みそ	こめ こむぎこ,パンこ,あぶら キャベツ,にんじん,えのきたけ,こまつな	もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	626 kcal 2.3 g 775 kcal 2.9 g	
24 日 (金)		キーマカレーライス(ごはん) キーマカレー こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト —	牛乳 (赤)	ぶたにく,とりにく,だいず ヨーグルト	こめ あぶら,こむぎこ,さとう あぶら,さとう もも,パイナップル,みかん,ぶどう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり	724 kcal 3.1 g 877 kcal 3.8 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 赤色の仲間 (血や肉になる)	の飲み物 黄色の仲間 (体温や力になる)	の飲み物 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
						えんぶん 塩分		
27 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		591 kcal	相川小学校 高千小学校 相川中学校 高千中学校
		ふりかけ		かつおぶし,のり			2.6 g	
		ひじきいりたまごやき		たまご,ひじき	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん	736 kcal	
		ツナあえ		ツナ		もやし,きゅうり,にんじん	2.9 g	
		あさりのみそしる		とうふ,あさり,みそ		だいこん,にんじん,こまつな		
28 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		714 kcal	
		ユーリンチー		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	ねぎ,しょうが,にんにく	2.1 g	
		くきわかめのマヨサラダ		くきわかめ,ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,とうもろこし	842 kcal	
		たんたんスープ		ぶたにく,みそ	ごま,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	2.7 g	
		—						
29 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal	
		サバのみそに		サバ,みそ	さとう	しょうが	2.5 g	
		じゃがいものきんぴら			じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	757 kcal	
		さわにわん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,きぬさや	3.1 g	
		—						
30 日 (木)	●○○ 会津若松交流給食献立 ●○○ 佐渡市と会津若松市は観光振興のため連携協力協定を結んでいます。給食では会津若松市の学校給食で提供されている「ソースチキンカツ」や「くじら汁」などの郷土料理を取り入れています。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		711 kcal	
		ソースチキンカツ		とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	レモン	2.4 g	
		ブロッコリーのマヨおかかあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー,もやし,とうもろこし	843 kcal	
		くじらじる		くじら,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな,しょうが	2.9 g	
—								
31 日 (金)	●○○ ハロウィン献立 ●○○ ハロウィンは2000年以上も続いているヨーロッパの行事で悪いものを追い払うという意味合いもありましたが今は仮装パーティーのように楽しむイベントになっています。給食でハロウィン気分を味わいましょう。							
		チキンライス(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,バター		603 kcal	
		チキンライスのぐ		とりにく	あぶら	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,トマト	2.1 g	
		むらさきキャベツのサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,ピーマン,きゅうり,レモン	745 kcal	
		クリームスープ		かまぼこ,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ	2.9 g	
パンプキンババロア	だいず	さとう,みずあめ,あぶら	かぼちゃ					

©少年写真新聞社2019