

10月

給食

こんだて

表



日 (曜)	写真 しゃしん	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 (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	給食のない きゅうしよく がっこう がくねん 学校・学年
										塩分 えんぶん	
1 日 (水)		さつまいもご飯 あつあ はん	牛乳 (赤)					米、さつまいも	ごま	593 kcal	
		厚揚げのソース焼き や		厚揚げ	青のり			さとう	ノンエッグ マヨネーズ	2.2 g	
		マスタード和え あ				小松菜、キャベツ、コーン、にんじん			685 kcal		
		味噌汁 みそしる		とうふ	わかめ	切干大根、長ねぎ			2.5 g		
2 日 (木)		ご飯 はん	牛乳 (赤)					米		597 kcal	河崎小
		魚の香味焼き さかな こうみや		魚		長ねぎ、しょうが	さとう	ごま、ごま油	2.3 g		
		ゆかり和え あ				キャベツ、きゅうり、にんじん、紫蘇			709 kcal		
		なめこ汁 じる		とうふ		なめこ、だいこん、小松菜、長ねぎ			2.6 g		
3 日 (金)		ご飯 はん	牛乳 (赤)					米		654 kcal	
		大豆入りかき揚げ あ		大豆	ひじき	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン	小麦粉	油	2.8 g		
		こんにゃくサラダ				キャベツ、コーン	さとう	油、ごま	831 kcal		
		両津産じゃがいも入りかむかむ豚汁 りょうつさん い どんじる		ぶた肉・とうふ	くきわかめ	たいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、 長ねぎ			3.3 g		
6 日 (月)	今日は十五夜です。給食では、満月をイメージしたみかんゼリーにうさぎに見立てた型抜きゼリーを乗せたデザートを取り入れました。 きよう じゅうごや きゅうしよく まんげつ										前浜小 前浜中
		ご飯 はん	牛乳 (赤)					米		721 kcal	
		ポテトコロッケ				玉ねぎ	じゃがいも・さとう・ パン粉、米粉・小麦粉	油	1.9 g		
		風味漬け ふうみづ				キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、 だいこん、れんこん、しょうが、しその葉	さとう	ごま	852 kcal		
		厚揚げのカレー煮 あつあ に		ぶた肉、厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、小松菜	さとう		2.4 g		
	お月見ゼリー つきみ			みかん、レモン	さとう、水あめ						
7 日 (火)		ご飯 はん	牛乳 (赤)					米		604 kcal	
		豚肉とじゃがいもの炒め物 ぶたにく いた もの		ぶた肉		にんじん、ごぼう、サヤインゲン	じゃがいも、 三温糖	油、ごま、ラー油	2.1 g		
		酢醤油和え すじょうゆ あ				キャベツ、きゅうり、もやし		ごま油	718 kcal		
		味噌汁 みそしる		とうふ	わかめ	切干大根、長ねぎ			2.5 g		
8 日 (水)		米粉パン こめこ	牛乳 (赤)					米粉パン		667 kcal	河崎小6年生
		トマトオムレツ		たまご		トマト	さとう、片栗粉	油	2.8 g		
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン		油、ごま	823 kcal		
		秋の香り豆乳シチュー あき かお どうにゅう		ベーコン、 ぶた肉・豆乳		玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	さつまいも・米粉	油	3.8 g		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	ジャム				

日 (曜)	しゃしん 写真	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 (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー えんぶん 塩分	給食のない きゅうしよく がっこう・学年	
9 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		626 kcal	中等教育学校	
		さかな しお 魚の塩こうじ焼き		魚					2.1 g			
		てっか 鉄火みそ		大豆		ごぼう、にんじん	さとう	741 kcal				
		さわにわん 沢煮椀		ぶた肉		にんじん、えのきたけ、ごぼう、 たけのこ、サヤエンドウ		2.5 g				
10 日 (金)		今日、10月10日は目の愛護デーです。目に良いビタミンたっぷりの献立にしました。										
		デミオムライス (ケチャップライス・ たまご 玉子シート・デミソース) ビタミンABCEサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 (赤)	とり肉		にんじん、玉ねぎ	こめ	油	702 kcal	行谷小		
				たまご			さとう、片栗粉	油	2.3 g	3、4年生		
				ベーコン		玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、 グリーンピース、にんにく		油、ハヤシルウ	821 kcal	中等3年生		
				大豆		かぼちゃ、ブロッコリー	さとう	アーモンド、油	2.6 g			
					ブルーベリー	ゼリー						
14 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		676 kcal		
		はるま 春巻き		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、 しいたけ	小麦粉、さとう、 米粉、粉あめ	ショートニング	2.2 g			
		きりぼしだいこん 切干大根ナムル			小松菜、にんじん、切干大根		ごま、ごま油	852 kcal				
		わかめスープ			わかめ	にんじん、もやし、長ねぎ、コーン、 メンマ		2.4 g				
15 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)					米		630 kcal		
		さばのしおや 塩焼き		さば					2.2 g			
		あきやさい 秋野菜の煮物		とり肉		にんじん、れんこん、ごぼう、 しめじ、サヤインゲン	里いも、車麩、 三温糖		745 kcal			
		だいこんの味噌汁 みそしる		厚揚げ		だいこん、小松菜、長ねぎ		2.6 g				
16 日 (木)		いろど やさい 彩り野菜のピラフ	牛乳 (赤)	ウィンナー		にんじん、グリーンピース、コーン	米、 押麦	油	617 kcal			
		ひんもく 10品目のサラダ		白いんげん豆、ひよこ豆、いんげん 豆、赤いんげん豆	ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、アスパラガス	さとう	ごま油、 アーモンド	737 kcal			
		とうにゅう 豆乳コーンポタージュ		ベーコン、豆乳		玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ	米粉、じゃがいも	油	3.0 g			
17 日 (金)		もずく どんぶり (麦ごはん)	牛乳 (赤)					米、押麦		717 kcal	前浜小・	
		さつまいものはちみつナッツがらめ		ぶた肉、厚揚げ	もずく	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 コーン、チンゲン菜、にんにく	さとう、 片栗粉	油、ごま	2.0 g	河崎小・		
		きりぼしだいこん 切干大根のスープ				切干大根、にんじん、しめじ、 ほうれん草	さつまいも、 はちみつ	油、アーモンド	844 kcal	両津小・		
									2.6 g	加茂小の		
											各4～6年生	

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材量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)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年
										塩分	
20 日 (月)		五色ごはん	牛乳 (赤)			野沢菜、青じそ、赤かぶ、だいこん、にんじん、しば漬け		米		620 kcal	河崎小
		さけの梅マヨ焼き		さけ		梅干し			ノンエッグ マヨネーズ	2.1 g	
		ごまびたし				小松菜、にんじん、コーン、キャベツ			ごま	732 kcal	
		両津でとれたかぼちゃde味噌汁		厚揚げ		にんじん、しめじ、長ねぎ		じゃがいも		2.4 g	
21 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		687 kcal	
		豆腐入り玉子焼き		豆腐、たまご、大豆	わかめ	グリンピース、玉ねぎ		さとう	油	1.8 g	
		キャベツのごまマヨ和え				キャベツ、にんじん、コーン		さとう	ノンエッグ マヨネーズ、ごま	815 kcal	
		さつま汁		ぶた肉		だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう		さつまいも		2.2 g	
22 日 (水)		米粉きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ				米粉パン、さとう	油	649 kcal	
		肉団子		ぶた肉、とり肉、オイスターエクス		玉ねぎ		パン粉、さとう	油	3.2 g	
		花野菜サラダ				ブロッコリー、カリフラワー、コーン		さとう	油	778 kcal	
		ワンタンスープ		ぶた肉		メンマ、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草、干しいたけ		ワンタン		3.7 g	
23 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		635 kcal	
		麩ッカツ						車麩、米粉、パン粉、バターミックス粉	油	2.1 g	
		きりざい		納豆	のり	たくあん、野沢菜、にんじん、切干大根			ごま	733 kcal	
		味噌汁		油揚げ		だいこん、小松菜、ごぼう		じゃがいも		2.3 g	
24 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		631 kcal	
		韓国風焼き鳥		とり肉		にんにく、しょうが、長ねぎ		さとう	ごま油、ごま	1.9 g	
		チャプチェ		ぶた肉		にんじん、ニラ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく		さとう	ごま油、ごま	744 kcal	
		もずくと玉子のスープ		たまご	もずく	玉ねぎ		じゃがいも		2.2 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ちにく		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから		エネルギー えんぶん	給食のない 給食の がっこう がくねん 学校・学年
			(はたらき)						塩分		
27 日 (月)		三色そばろ丼 さんしょく そろどんぶり	牛乳					米		752 kcal	両津小 行谷小 両津吉井小
		(ご飯) (ごはん)		ぶた肉、大豆、 とり肉、たまご		しょうが、えだまめ	油	ごま	2.2 g		
		おひたし				ほうれん草、コーン			900 kcal		
		打ち豆汁 う まめじる		(赤)	打ち豆、とうふ	長ねぎ、切干大根、にんじん			2.7 g		
		手作り鬼まん てつく おに					さつまいも、薄力粉、 さとう、白玉粉				
28 日 (火)		カレーライス	牛乳					米、押麦		702 kcal	
		(麦ご飯) (むぎごはん)		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	2.4 g		
		れんこんのごまドレサラダ				れんこん、にんじん、キャベツ		ごま、油	812 kcal		
		ヨーグルト	(赤)		ヨーグルト			2.7 g			
29 日 (水)	福島県会津若松市の郷土料理を取り入れました。会津若松市と佐渡市は、観光振興のため連携協定を結んでいます。 ふくしまけん あいづわかまつし きょうどりょうり と い あいづわかまつし さどし かんこうしんこう れんけいきょうてい おす								614 kcal		
		ご飯	牛乳				米		2.1 g		
		チキンカツ		とり肉		レモン	米、三温糖	油	730 kcal		
		ブロッコリーのおかか和え あ		(赤)	かつお節		ブッロコリー、キャベツ				2.4 g
		くじら汁 じる			くじら		玉ねぎ、にんじん、しょうが、 サヤインゲン	じゃがいも			
30 日 (木)		ご飯 ごはん	牛乳					米		729 kcal	
		手作りミートローフ てつく		ぶた肉、大豆、 たまご	チーズ、牛乳	にんにく、玉ねぎ、えだまめ、にんじん	パン粉	アブア	2.2 g		
		しめじのごまよごし				しめじ、キャベツ		ごま	858 kcal		
		ドラキュラスープ		(赤)	ベーコン		玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、パセリ	マカロニ		2.6 g	
		ハロウィンミックスベリープリン				いちご、クランベリー、ブルーベリー	グラニュー糖、 こなあめ				
31 日 (金)		ご飯 ごはん	牛乳					米		623 kcal	
		すきやき風煮 ふう に		ぶた肉、 焼き豆腐		はくさい、にんじん、長ねぎ、 えのきたけ	三温糖	油	2.6 g		
		たくあん和え あ				たくあん、もやし、こまつな			738 kcal		
		ツナひじき		(赤)	ツナ	ひじき		さとう	ごま	3.2 g	