

がつ  
10月

きゅうしょく  
給食こんだて表



さどし  
佐渡市両津学校給食センター

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の み 物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がつこう がくねん 学校・学年
				ち にく (血や肉になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	たいあん ちから (体温や力になる)		
1 日 (水)	<p>さつまいもご飯 厚揚げのソース焼き マスタード和え 味噌汁</p>	<p>はん ご飯 や 魚の香味焼き ゆかり和え なめこ汁</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 厚揚げ とうふ	青のり わかめ	小松菜、キャベツ、コーン、にんじん 切干大根、長ねぎ	米、さつまいも さとう 米	593 kcal 2.2 g 685 kcal 2.5 g
				魚		長ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、紫蘇	さとう ごま、ごま油	597 kcal 2.3 g
				とうふ		なめこ、だいこん、小松菜、長ねぎ		709 kcal 2.6 g
				大豆	ひじき	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン キャベツ、コーン	小麦粉 さとう 油 油、ごま	654 kcal 2.8 g 831 kcal 3.3 g
2 日 (木)	<p>ご飯 魚の香味焼き ゆかり和え なめこ汁</p>	<p>はん ご飯 魚 ゆかり和え なめこ汁</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 ひじき		玉ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン キャベツ、コーン	米 さとう 油 油、ごま	597 kcal 2.3 g 709 kcal 2.6 g
				ぶた肉・とうふ	くきわかめ	たいこん、にんじん、ごはう、たけのこ、 長ねぎ		
3 日 (金)	<p>ご飯 大豆入りかき揚げ こんにゃくサラダ 両津産じゃがいも入りかむかむ豚汁</p>	<p>はん ご飯 大豆入りかき揚げ こんにゃくサラダ 両津産じゃがいも入りかむかむ豚汁</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 ひじき		玉ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン キャベツ、コーン	米 小麦粉 さとう 水あめ	654 kcal 2.8 g 831 kcal 3.3 g
				ぶた肉・とうふ	くきわかめ	たいこん、にんじん、ごはう、たけのこ、 長ねぎ		
6 日 (月)	<p>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。</p> <p>ご飯 ポテトコロッケ 風味漬け 厚揚げのカレー煮 お月見ゼリー</p>	<p>はん ご飯 ポテトコロッケ 風味漬け 厚揚げのカレー煮 お月見ゼリー</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 玉ねぎ		玉ねぎ 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	米 じやがいも・さとう・ パン粉、米粉・小麦粉 油 さとう ごま	721 kcal 1.9 g
				ぶた肉、厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、小松菜	さとう	852 kcal 2.4 g
						みかん、レモン	さとう、水あめ	
7 日 (火)	<p>ご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 酢醤油和え 味噌汁</p>	<p>はん ご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 酢醤油和え 味噌汁</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 ぶた肉		にんじん、ごぼう、サヤインゲン キャベツ、きゅうり、もやし	米 じやがいも、 三温糖 油、ごま、ラー油	604 kcal 2.1 g
								718 kcal 2.5 g
8 日 (水)	<p>ご飯 米粉パン トマトオムレツ わかめサラダ 秋の香り豆乳シチュー ブルーベリージャム</p>	<p>はん ご飯 米粉パン トマトオムレツ わかめサラダ 秋の香り豆乳シチュー ブルーベリージャム</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 たまご		トマト	米粉パン さとう、片栗粉 油	667 kcal 2.8 g
						キャベツ、きゅうり、コーン	油、ごま	823 kcal 3.8 g
						玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	さつまいも・米粉 油	
						ブルーベリー	ジャム	

日 (曜)	写真	献立名	の 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 塩分
9 日 (木)	 <p>ご飯 魚の塩こうじ焼き 鉄火みそ 沢煮椀</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	牛乳			米	626 kcal 2.1 g
			魚				741 kcal 2.5 g
			大豆		ごぼう、にんじん	さとう	
			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		
10 日 (金)	<p>きょう がつ か め あい ご デー です。目 に良 いビ タミ ンた っぷ りの 献 立に し ま し た。</p>						
	 <p>デミオムライス (ケチャップライス・ 玉子シート・デミソース) ビタミンABCDEサラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	とり肉		にんじん、玉ねぎ	こめ	702 kcal 2.3 g
			たまご			さとう、片栗粉	821 kcal 2.6 g
			ベーコン		玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、グリンピース、にんにく	油、ハヤシルウ	
			大豆		かぼちゃ、ブロッコリー	さとう	アーモンド、油
14 日 (火)	 <p>ご飯 春巻き 切干大根ナムル わかめスープ</p>	<p>牛乳 (赤)</p>			ブルーベリー	ゼリー	
			牛乳			米	676 kcal 2.2 g
			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
					小松菜、にんじん、切干大根		ごま、ごま油
15 日 (水)	 <p>ご飯 さばの塩焼き 秋野菜の煮物 だいこんの味噌汁</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	わかめ		にんじん、もやし、長ねぎ、コーン、メンマ		852 kcal 2.4 g
						米	630 kcal 2.2 g
			さば				745 kcal 2.6 g
			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	
16 日 (木)	 <p>いろど やさい 彩り野菜のピラフ 10品目のサラダ 豆乳コーンポタージュ</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	厚揚げ		だいこん、小松菜、長ねぎ		
			ウインナー		にんじん、グリンピース、コーン	米、押麦	617 kcal 2.5 g
			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
			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	737 kcal 3.0 g
17 日 (金)	 <p>もずく丼 (麦ご飯) さつまいものはちみつナッツがらめ 切干大根のスープ</p>	<p>牛乳 (赤)</p>				米、押麦	717 kcal 2.0 g
			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
						さつまいも、はちみつ	油、アーモンド
			ベーコン		切干大根、にんじん、しめじ、ほうれん草		

えいようか じょうだん しょうがっこう ちゅうがくねん かだん ちゅうがっこう あたい  
 ※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

しょくざい りょう にゅうか じょうきょう かんせんせい いちょう えん たいさく など こんだて へんこう  
 ※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

りょうしょう しょくもつ ゆう じどうせいたと じゅうぶんはいりょ  
 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 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
							えんぶん 塩分	
20 日 (月)		ごしき はん 五色ご飯	牛乳 (赤)		野沢菜、青じそ、赤かぶ、たけのこ、にんじん、しば漬け	米	620 kcal	河崎小
		うめ や 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	
		りょうづ みそしる 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)		はん ご飯	牛乳 (赤)			米	687 kcal	
		とうふ い たまご や 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	
		あ キャベツのごママヨ和え			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)		こめこ あ 米粉きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ		米粉パン、 さとう	649 kcal	
		にくだんご 肉団子		ぶた肉、とり肉、 オイスターエキス	玉ねぎ	パン粉、 さとう	3.2 g	
		はなやさい 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)		はん ご飯	牛乳 (赤)			米	635 kcal	
		ふ 麩ツカツ				車麩、米粉、パン粉、 バッターミックス粉	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	
		みそしる 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)		はん ご飯	牛乳 (赤)			米	631 kcal	
		かんくふう や 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	
		チャプチエ		ぶた肉	にんじん、ニフ、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	
		たまご 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)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				なかま にく (赤)	なかま なかま どとの (体の調子を整える)	なかま なかま ちから (体温や力になる)	752 kcal 2.2 g	両津小 行谷小 両津吉井小
27 日 (月)		さんしょく どんぶり 三色そばろ丼 (ご飯) おひたし 打ち豆汁 手作り鬼まん	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆、 とり肉、たまご	しょうが、えだまめ ほうれん草、コーン 長ねぎ、切干大根、にんじん さつまいも、薄力粉、 さとう、白玉粉	米 油 ごま	752 kcal 2.2 g	両津小 行谷小 両津吉井小
				打ち豆、とうふ	長ねぎ、切干大根、にんじん			
28 日 (火)		カレーライス (麦ご飯) れんこんのごまドレサラダ ヨーグルト	牛乳 (赤)	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく れんこん、にんじん、キャベツ	米、押麦 じゃがいも ごま、油	702 kcal 2.4 g	
					玉ねぎ、にんじん、にんにく れんこん、にんじん、キャベツ	油、カレールウ	812 kcal 2.7 g	
				ヨーグルト				
29 日 (水)		ふくしまけん あいづわかまつし きょうどりょうり 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。						
		ご飯 チキンカツ ブロッコリーのおかか和え くじら汁	牛乳 (赤)			米	614 kcal 2.1 g	
				とり肉	レモン	米、三温糖 油	730 kcal 2.4 g	
				かつお節	ブッロコリー、キャベツ			
30 日 (木)		はん ご飯 手作りミートローフ しめじのごまよごし ドラキュラスープ ハロウィンミックスベリープリン	牛乳 (赤)	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	729 kcal 2.2 g	
							858 kcal 2.6 g	
				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		
					しめじ、キャベツ	ごま		
				ベーコン	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、パセリ	マカロニ		
31 日 (金)		はん ご飯 すきやき風煮 たくあん和え ツナひじき	牛乳 (赤)		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	623 kcal 2.6 g	
							738 kcal 3.2 g	
				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		
					たくあん、もやし、こまつな			
				ツナ ひじき		さとう ごま		