

10月 給食こんだて表

さどさん
しょう
よてい
しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、たまねぎ、じゃがいも など

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 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)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	きょうしゅく 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	相川小学校6年生	
		マーボーライスのぐ		ぶたにく、だいず、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	相川小学校6年生	
		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)		●○○ 十五夜献立 ●○○ 十五夜は中秋の名月とも呼ばれています。豊作を祈り自然や食べ物に感謝する行事です。給食では月に関連した献立を提供します。食材や料理の形にも注目しましょう。							
		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		だいず	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、だいず	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)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしよく がつこう がくねん 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 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどいろ なかま (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 がくねん 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）	牛乳 (赤)		こめ		608 kcal	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
		さどさんしいたけいりやきにくどんのぐ		ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,しいたけ,グリーンピース,しょうが,にんにく	1.9 g	
		そくせきづけ		こんぶ	ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	758 kcal	
		みそさつまじる		とりにく,とうふ,みそ	さつまいも	だいこん,ねぎ	2.4 g	
		—						
20 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	七浦小学校
		ささかまのマヨネーズやき		かまぼこ,チーズ,あおのり,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ		3.0 g	
		カレーもやし		ハム	さとう	もやし,にんじん,ほうれんそう	743 kcal	
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	3.5 g	
		—						
		●○● 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	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	2.1 g	
		かいそうサラダ		わかめ,のり,こんぶ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	740 kcal	
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	2.8 g	
		アセロラゼリー			さとう,みずあめ	アセロラ		
22 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		601 kcal	
		チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,ピーマン,たけのこ,ねぎ	2.6 g	
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	734 kcal	
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし	3.1 g	
		—						
23 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		626 kcal	
		アジフライ		アジ	こむぎこ,パンこ,あぶら		2.3 g	
		たくあんあえ				もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	775 kcal	
		あつあげのみそしる		あつあげ,みそ		キャベツ,にんじん,えのきたけ,こまつな	2.9 g	
		—						
24 日 (金)		キーマカレーライス（ごはん）	牛乳 (赤)		こめ		724 kcal	
		キーマカレー		ぶたにく,とりにく,だいす	あぶら,こむぎこ,さとう	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	3.1 g	
		こんにゃくサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり	877 kcal	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも,パイナップル,みかん,ぶどう	3.8 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)	あかいろ なかま 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 がっこう かくねん 給食のない学校・学年
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	
		ー						
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	
		ー						
30 日 (木)		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	
		ー						
31 日 (金)		チキンライス(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,バター		603 kcal	 ©少年写真新聞社2019
		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		