

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

ひ 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 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー エカルギー	きゅうしょく 給食のない えんしん 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
1 日 (水)		コロッケ バーガー	牛 乳 (赤)	米粉パン ポテトコロッケ・ソース	こめこパン ぶたにく	じやがいも はくりきこ パンこ あぶら	598 kcal 2.9 g		
		コーンサラダ			ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	790 kcal 3.5 g		
		ミネストローネ			じやがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく			
2 日 (木)		ごはん 肉豆腐	牛 乳 (赤)		こめ		634 kcal 1.9 g		
		ごまマヨ和え		ぶたにく とうふ	あぶら さとう	たまねぎ まいたけ えのき	768 kcal 2.4 g	とうふ の日	
		じゃがいものみそ汁			ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう			
				あぶらあげ みそ	じやがいも	にんじん ねぎ			
3 日 (金)		ごはん ししやもフライ・ソース	牛 乳 (赤)		こめ		667 kcal 2.5 g		
		カレーもやし		ししやも	あぶら はくりきこ パンこ		840 kcal 3.1 g		
		わかめのみそ汁			さとう	もやし にんじん ほうれんそう			
		オレンジ		あぶらあげ わかめ みそ		にんじん だいこん			
						オレンジ			
6 日 (月)		●○●十五夜こんだて●○●	牛 乳 (赤)		こめ		601 kcal 1.8 g		
		ごはん うさぎハンバーグ・てりやきソース		とりにく	さとう かたくりこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	733 kcal 2.3 g		
		小松菜のごま和え			ごま ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう			
		お月見汁		とうふ かまぼこ		にんじん えのき			
		梨ゼリー			なしぜりー				
7 日 (火)		ごはん 手作り千草焼き	牛 乳 (赤)		こめ		622 kcal 2.2 g		
		五目きんぴら		とりにく たまご		にんじん しいたけ ほうれんそう	745 kcal 2.5 g		
		みそさつま汁			あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん れんこん			
				とりにく さつまあげ みそ	さつまいも	だいこん ねぎ			
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	こめ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ しいたけ	618 kcal 2.1 g		
					さとう ごまあぶら ごま	こまつな だいすもやし にんじん	739 kcal 2.7 g		
				とうふ うずらのたまご	あぶら かたくりこ	はくさい にんじん ねぎ メンマ にんにく しょうが			

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



※ 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。

ひ 白 (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 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	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
				牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)		
17 日 (金)	 ごはん さかな 魚のフライ・ソース なめたけ和え とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん さかな 魚のフライ・ソース なめたけ和え とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	600 kcal 2.4 g 715 kcal 2.7 g	二宮小4~6年
				さかな	はくりきこ パンこ あぶら			
						もやし にんじん ほうれんそう なめたけ		
				とうふ わかめ みそ		にんじん たまねぎ		
20 日 (月)	 とり 鶏ごぼうピラフ しょうゆフレンチ コーンポタージュ 紅茶とりんごのマフィン	とり 鶏ごぼうピラフ しょうゆフレンチ コーンポタージュ 紅茶とりんごのマフィン	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	721 kcal 1.9 g 836 kcal 2.4 g	全小学校
				とりにく	こめ おしむぎ あぶら	こほつ たまねぎ とうもろこしにんじん グリンピース		
				ハム	あぶら	こまつな もやし		
				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		
21 日 (火)	 ごはん やさい 野菜かき揚げ きりざい おでん	ごはん やさい 野菜かき揚げ きりざい おでん	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	720 kcal 2.6 g 861 kcal 3.0 g	
					あぶら はくりきこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		
				なっとう	ごま	にんじん たくあんづけ のざわなづけ		
				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)	 まるで四次元ポケット！ピタパン ハンバーグ・アップリュースース ラッキーのしあわせたまごサラダ ナガネギマンのスープ チーズ	まるで四次元ポケット！ピタパン ハンバーグ・アップリュースース ラッキーのしあわせたまごサラダ ナガネギマンのスープ チーズ	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	534 kcal 3.0 g 643 kcal 3.6 g	
					ピタパン			
				ふたにく とりにく	さとう	りんご たまねぎ		
				たまご	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
				とりにく	じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん		
23 日 (木)	 さつまいもカレーライス ふくじん 福神あえ りんごヨーグルト	さつまいもカレーライス ふくじん 福神あえ りんごヨーグルト	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	689 kcal 2.4 g 830 kcal 3.0 g	
					こめ			
				ふたにく	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		
					ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ		
24 日 (金)	 ごはん さかな 魚のかば焼き ねりごま和え なめこのみそ汁	ごはん さかな 魚のかば焼き ねりごま和え なめこのみそ汁	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	641 kcal 2.1 g 767 kcal 2.6 g	
					こめ			
				まさば あおのり	あぶら さとう みずあめ			
					ごま さとう	もやし にんじん ほうれんそう		

ひ 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 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 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
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 クリンピース 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。	牛 乳 (赤)					
		ごはん			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	
		あつやき たまご 厚焼玉子		たまご	かたくりこ		2.3 g	
		ぶたにく 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	
		さわたさん さといも に 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)	ワインナー	こめ あぶら	たまねぎ にんじん クリンピース とうもろこし	637 kcal	 ハロウイン
		かいそう 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	