

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

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)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がつねん 学校・学年
1 日 (水)		コロッケ	米粉パン	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめこパン		598 kcal	
		バーガー	ポテトコロッケ・ソース			じゃがいも はくりきこ パンこ あぶら	たまねぎ	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	
		ミネストローネ				じゃがいも 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	3.5 g	
2 日 (木)		ごはん		牛乳 (赤)	ぶたにく とうふ	こめ		634 kcal	とうふ の日
		肉豆腐				あぶら さとう	たまねぎ まいたけ えのき	1.9 g	
		ごまマヨ和え				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	768 kcal	
		じゃがいものみそ汁				じゃがいも	にんじん ねぎ	2.4 g	
3 日 (金)		ごはん		牛乳 (赤)	ししゃも	こめ		667 kcal	
		ししゃもフライ・ソース				あぶら はくりきこ パンこ		2.5 g	
		カレーもやし				さとう	もやし にんじん ほうれんそう	840 kcal	
		わかめのみそ汁					にんじん だいこん	3.1 g	
6 日 (月)		ごはん		牛乳 (赤)	とりにく	こめ		601 kcal	
		うさぎハンバーグ・てりやきソース				さとう かたくりこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	1.8 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	733 kcal	
		お月見汁					にんじん えのき	2.3 g	
7 日 (火)		ごはん		牛乳 (赤)	とりにく たまご	こめ		622 kcal	
		手作り干草焼き					にんじん しいたけ ほうれんそう	2.2 g	
		五目さんぴら				あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん れんこん	745 kcal	
		みそさつま汁				さつまいも	だいこん ねぎ	2.5 g	
8 日 (水)		中華風混ぜご飯		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	
		ナムル				さとう ごまあぶら ごま	こまつな だいずもやし にんじん	2.1 g	
		豆腐の中華煮				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	739 kcal	
								2.7 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 (<small>う</small> 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (<small>たいおん</small> 体温や力になる)	みどいろ なかま 緑色の仲間 (<small>からだ</small> 体の調子を整える)	エネルギー <small>えんぷん</small> 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう 学校・ <small>がくねん</small> 学年
9 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	さわた幼稚園
		<small>とりにく</small> 鶏肉とさつまいもの <small>あ</small> 揚げ煮		とりにく こうやどうふ	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	しょうが	1.9 g	
		<small>しお</small> こんぶ <small>あ</small> 塩昆布和え		しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	791 kcal	
		<small>あぶらあ</small> 油揚げのみそ汁		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 <small>キャロットライス</small>	牛乳 (赤)		こめ あぶら	にんじん	609 kcal	八幡小
		<small>ドリア</small> <small>ドリアソース</small>		とりにく とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	にんじん たまねぎ しめじ	2.2 g	
		ひじきサラダ		ひじき ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	723 kcal	
		<small>くだもの</small> 果物				くだもの	2.7 g	
14 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		585 kcal	
		<small>さかな</small> 魚の <small>や</small> カレー焼き		さかな			1.9 g	
		ゆかり <small>あ</small> 和え				キャベツ こまつな にんじん ゆかり	694 kcal	
		<small>う</small> 打ち豆のみそ汁		うちまめ とうふ みそ		だいこん にんじん	2.3 g	
15 日 (水)		<small>まっちゃん</small> 抹茶きなこ <small>あ</small> 揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン あぶら さとう		603 kcal	佐和田中2年
		<small>にくやさい</small> 肉野菜炒め		ぶたにく	あぶら	もやし キャベツ にんじん ピーマン	2.8 g	
		きのこポタージュ		とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき パセリ	767 kcal	
							3.5 g	
16 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		617 kcal	佐和田中2年
		<small>とりにく</small> 鶏肉のみそマスタード <small>や</small> 焼き		とりにく みそ	ノンエッグマヨネーズ		2.3 g	
		やまぶき <small>あ</small> 和え		たまご		キャベツ ほうれんそう	735 kcal	
		<small>さわ</small> 沢煮 <small>に</small> 椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	えのき にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	2.7 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	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)	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 えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年	
17 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		600 kcal	二宮小4～6年	
		魚のフライ・ソース		さかな	はくりきこ パンこ あぶら		2.4 g		
		なめたけ和え				もやし にんじん ほうれんそう なめたけ	715 kcal		
		豆腐とわかめのみそ汁		とうふ わかめ みそ		にんじん たまねぎ	2.7 g		
20 日 (月)		鶏ごぼうピラフ	牛乳 (赤)	とりにく	こめ おしむぎ あぶら	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん グリーンピース	721 kcal	全小学校	
		しょうゆフレンチ		ハム	あぶら	こまつな もやし	1.9 g		
		コーンポタージュ		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	836 kcal		
		紅茶とりんごのマフィン		たまご きゅうにゅう	ホットケーキミックス あぶら	りんご	2.4 g		
21 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		720 kcal		
		野菜かき揚げ			あぶら はくりきこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	2.6 g		
		きりざい		なっとう	ごま	にんじん たくあんづけ のざわなづけ	861 kcal		
		おでん		こんぶ がんもどき うすらのたまご ちくわ	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	3.0 g		
22 日 (水)		☆☆☆アニメの日☆☆☆ 人気のアニメ ドラえもん、ポケットモンスター、アンパンマンをイメージした給食を食べます。お楽しみに♪							
		まるで四次元ポケット！ピタパン	牛乳 (赤)		ピタパン		534 kcal		
		ハンバーグ・アップリューソース		ぶたにく とりにく	さとう	りんご たまねぎ	3.0 g		
		ラッキーのしあわせたまごサラダ		たまご	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	643 kcal		
		ナガネギマンのスープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん	3.6 g		
チーズ	チーズ								
23 日 (木)		さつまいもカレーライス	牛乳 (赤)		こめ		689 kcal		
		福神あえ		ぶたにく	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	2.4 g		
		りんごヨーグルト		ヨーグルト	ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	830 kcal		
						りんご	3.0 g		
24 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		641 kcal		
		魚のかば焼き		まさば あおのり	あぶら さとう みずあめ		2.1 g		
		ねりごま和え			ごま さとう	もやし にんじん ほうれんそう	767 kcal		
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		だいこん なめこ ねぎ	2.6 g		

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)	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 えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく 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 グリンピース 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。						
		ごはん	牛乳 (赤)		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 ^あ 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 ^{じる}		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	
		厚焼玉子 ^{あつやき たまご}		たまご	かたくりこ		2.3 g	
		豚肉とたくあん ^{いた に} 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	
		佐和田産里芋 ^{さわたさん さといも} のいも煮 ^に		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)	ウィンナー	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	637 kcal	
		海藻 ^{かいそう} サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ ぶのり	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	