

令和7年度

II 月 給食こんだて表



さどし りょうつかっこきゅうしょく  
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 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)	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 なまこ (にく)	なかま なまこ (ととの)	なかま なまこ (ちから)		
4 日 (火)	本とコラボ給食① 「ごんぎつね」のお話をイメージして							新穂中
		こぎつねご飯	牛乳 (赤)	とり肉、油揚げ	コーン、えだまめ	米、三温糖	油	680 kcal 2.4 g
		コン菜入りメンチカツ		ぶた肉、とり肉、大豆	れんこん、玉ねぎ、ごぼう、にんじん	さとう、パン粉、片栗粉、小麦粉	油	817 kcal 2.9 g
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり	さとう	ごま、ごま油	
		きのこ汁		とうふ	だいこん、なめこ、長ねぎ、しめじ、えのきたけ			
5 日 (水)		ご飯	牛乳 (赤)			米		632 kcal 1.8 g
		鮭の紅葉焼き		鮭	にんじん		ノンエッグマヨネーズ	744 kcal 2.0 g
		のり酢和え		のり	小松菜、もやし、コーン			
		粕汁		厚揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ	里いも		
6 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)			米		598 kcal 2.0 g
		焼売		ぶた肉、とり肉	玉ねぎ	さとう、パン粉、小麦粉		726 kcal 2.4 g
		切干大根のサラダ			きゅうり、にんじん、切干大根、しめじ		ごま、ごま油	
		豆乳入りキムチ汁		ぶた肉、豆乳、とうふ	こんぶ	にんじん、だいこん、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、えのきたけ、白菜、ニラ、しょうが、にんにく、唐辛子	さとう、もち米 ごま油	
7 日 (金)	☆11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのあるものを取り入れました。お口の健康について振りかえってみましょう!							
		とり 鶏ごぼうピラフ	牛乳 (赤)	とり肉	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、グリンピース	米	油	606 kcal 2.6 g
		鉄骨サラダ		ひじき、チーズ	キャベツ、赤パプリカ、切干大根	三温糖	油、アーモンド	727 kcal 3.0 g
		中華風玉子スープ		たまご	玉ねぎ、コーン、ほうれん草	片栗粉		

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 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
				牛乳 (赤)	玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、にんにく、マッシュルーム、しょうが、グリンピース	さとう	油、ハヤシルウ	
10 日 (月)		本とコラボ給食② 「はらぺこあおむし」のお話をイメージして【カップケーキ】	牛乳 (赤)	スパゲッティ ビーンズミートソース プチマリンサラダ ほっこりりんごカップケーキ	ぶた肉、大豆 わかめ 白いんげん豆、たまご ヨーグルト	キャベツ、コーン りんご、レーズン	スパゲッティ さとう さとう さとう、小麦粉、ベーキングパウ	油 油、ハヤシルウ 油、ごま 油、バター
11 日 (火)		本とコラボ給食③ 「給食番長」より【チキンカレーライス】と「クワガタクワジ物語」より【じゅえきゼリー】	牛乳 (赤)	チキンカレーライス ツナサラダ じゅえきゼリー	とり肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリンピース もやし、コーン、ブロッコリー みかん、パイン	米、押麦 油、カレールウ セリー、メープルシロップ	707 kcal 2.5 g 826 kcal 2.9 g
12 日 (水)		本とコラボ給食④ 「ハリー・ポッター」より【シェパーズパイ】	牛乳 (赤)	黒糖米粉パン シェパーズパイ ポパイサラダ 大豆入りコンソメスープ	ぶた肉、大豆 とり肉 大豆	生クリーム ほうれん草、もやし、コーン にんじん、たまねぎ	黒糖米粉パン じゃがいも、さとう さとう 	597 kcal 3.0 g 744 kcal 4.2 g
13 日 (木)		ご飯 魚のコチュジャン焼き 五目豆 味噌汁	牛乳 (赤)	魚 大豆、さつまあげ とうふ		長ねぎ、しょうが にんじん、たけのこ、ごぼう 小松菜、だいこん、長ねぎ	こめ さとう さとう 	631 kcal 2.3 g 748 kcal 2.7 g
14 日 (金)		ご飯 八宝菜 兩津産さつまいもde大学芋 わかめスープ	牛乳 (赤)	ぶた肉、えび、いか、うずら卵 厚揚げ		にんじん、たけのこ、白菜、きくらげ、干しいたけ、しょうが だいこん、小松菜、長ねぎ	米 片栗粉 さつまいも、水あめ、中双	733 kcal 2.2 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	の 飲 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  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	きゅうしょく 給食のない 学校・学年	
				なかま	なかま	なかま	えんぶん 塩分		
17 日 (月)		ご飯 焼き餃子 ビーフンソテー <sup>はん</sup> わかめスープ	牛乳 (赤)	ぶた肉 ぶた肉 とうふ	キャベツ、玉ねぎ、にんにく にんじん、たけのこ、ピーマン、 玉ねぎ、干しいたけ	米 パン粉、さとう、 小麦粉 ピーブン、 さとう	586 kcal 2.1 g	加茂小 行谷小 学校・学年	
					にんじん、長ねぎ、コーン、メンマ	ごま	723 kcal 2.4 g		
18 日 (火)		ご飯 厚揚げと大根のオイスター醤煮 ごま和え 味噌汁	牛乳 (赤)	厚揚げ、とり肉 小松菜、キャベツ、にんじん わかめ	だいこん、きくらげ、しょうが、 にんにく 長ねぎ、えのきたけ	米 さとう さとう じゃがいも	593 kcal 2.2 g		
						油	708 kcal 2.7 g		
						ごま			
19 日 (水)		本とコラボ給食⑤ 「給食アンサンブル(飛ぶ教室の本)」より【麻婆豆腐】	牛乳 (赤)	麻婆ライス(ご飯) のり塩ポテト あさりと春雨のスープ	豆腐、大豆、 ぶた肉 青のり あさり	干しいたけ、長ねぎ、ニラ、しょうが、 にんにく にんじん、メンマ、小松菜、長ねぎ、 干しいたけ	米 三温糖、 片栗粉 じゃがいも	689 kcal 1.9 g	
						油	818 kcal 2.8 g		
20 日 (木)		ご飯 ちくわのごま香り揚げ 白滝のツルツル炒め ダブルだいこんの味噌汁	牛乳 (赤)	ちくわ ベーコン 油揚げ		米 米粉 さとう じゃがいも	603 kcal 2.3 g		
					にんじん、小松菜、コーン	油、ごま ごま油	725 kcal 2.9 g		

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 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
				牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	牛乳 (赤)		
21 日 (金)		☆☆キラっと新潟米・地場もん献立☆☆ 佐渡産の新米と両津や佐渡でとれた食材を使った献立を味わいましょう!	はんご飯	牛乳	魚	かのこ、さつまいも、にんじん、玉ねぎ	米	646 kcal 2.2 g
		佐渡産魚のみそマヨ焼き	さとうきび	牛乳	焼き豆腐	だいこん、ごぼう、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	764 kcal 2.4 g
		佐渡の煮しめ給食風	とうふ	牛乳	とり肉、大豆	かぼちゃ、長ねぎ、玉ねぎ	さつまいも	682 kcal 1.8 g
		両津でとれた食べ物de塩麹汁	ごま味噌汁	牛乳	たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、コーン、グリンピース	油	809 kcal 2.1 g
25 日 (火)		はんご飯	カラフル玉子焼き	牛乳	花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、コーン	ドレッシング	685 kcal 3.5 g
		たまごや	ごま味噌汁	牛乳	とうふ	しめじ、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	829 kcal 4.3 g
				牛乳			ごま	
				牛乳				
26 日 (水)		米粉パン	スライスチーズ	牛乳	チーズ	もやし、コーン	米粉パン	646 kcal 2.2 g
		大豆と両津産さつまいもde揚げ煮	わかめサラダ	牛乳	大豆	玉ねぎ、しょが、白菜、にんじん、干しいたけ、小松菜	さつまいも、片栗粉、中双	773 kcal 2.6 g
		わかめサラダ	白菜と肉団子のスープ	牛乳	わかめ		ごま、油	
				牛乳	ぶた肉、たまご		油	
27 日 (木)		はんご飯	豆腐のカレーグラタン	牛乳	とうふ	えのき、玉ねぎ、ほうれん草	片栗粉	697 kcal 2.2 g
		豆乳、	アーモンドキャベツ	牛乳	たまご、玉ねぎ		アーモンド	834 kcal 2.6 g
			玉子スープ	牛乳				
				牛乳				
28 日 (金)		はんご飯	さばの竜田揚げ	牛乳	さば	しょうが	米	646 kcal 1.8 g
		さばの竜田揚げ	切干大根のごま酢和え	牛乳	ひじき	切干大根、にんじん、小松菜	片栗粉、米粉	773 kcal g
			のっぺい汁	牛乳			ごま	
				牛乳				