

令和7年度

11月

給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	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) ち にく		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) かうだ ちょうし ととの		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから		エネルギー	給食のない きゅうしょく 学校・学年 がっこう がくねん 学校・学年	
										えんぶん 塩分		
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									680 kcal	新穂中
		こぎつねご飯 コン菜入りメンチカツ じゃこサラダ きのこ汁	牛乳 (赤)	とり肉、油揚げ		コーン、えだまめ	米、三温糖	油	2.4 g			
				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			
					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	2.9 g			
				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 鮭の紅葉焼き のり酢和え 粕汁	牛乳 (赤)				米		632 kcal			
				鮭		にんじん		ノンエッグマヨネーズ	1.8 g			
					のり	小松菜、もやし、コーン			744 kcal			
				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		2.0 g			
6 日 (木)		ご飯 焼売 切り干大根のサラダ 豆乳入りキムチ汁	牛乳 (赤)				米		598 kcal			
				ぶた肉、とり肉		玉ねぎ	さとう、パン粉、小麦粉		2.0 g			
						きゅうり、にんじん、切干大根、しめじ		ごま、ごま油	726 kcal			
				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	2.4 g			
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！										
		鶏ごぼうピラフ 鉄骨サラダ 中華風玉子スープ	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			
					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	2.6 g			
				たまご		玉ねぎ、コーン、ほうれん草	片栗粉		727 kcal			
									3.0 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)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ちにく 血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
										えんぶん 塩分		
10 日 (月)		ほん きゅうしよく はなし 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】										前浜小 前浜中 両津中
			スパゲッティ	牛乳 (赤)				スパゲッティ	油	761 kcal		
			ビーンズミートソース		ぶた肉、大豆		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、グリーンピース	さとう	油、ハヤシルウ	2.5 g		
			プチマリンサラダ			わかめ	キャベツ、コーン	さとう	油、ごま	898 kcal		
			ほっこりんごカップケーキ		白いんげん豆、たまご	ヨーグルト	りんご、レーズン	さとう、小麦粉、ベーキングパウ	油、バター	3.0 g		
11 日 (火)		ほん きゅうしよく きゅうしよくばんちょう 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】										
			チキンカレーライス	牛乳 (赤)				米、押麦		707 kcal		
			ツナサラダ		とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース		油、カレールウ	2.5 g		
			じゅえきゼリー		ツナ		もやし、コーン、ブロッコリー		油	826 kcal		
							みかん、パイン	ゼリー、メープルシロップ		2.9 g		
12 日 (水)		ほん きゅうしよく 本とコラボ給食④ 「ハリーポッター」より【シェパーズパイ】										
			黒糖米粉パン	牛乳 (赤)				黒糖米粉パン		597 kcal		
			シェパーズパイ		ぶた肉、大豆	生クリーム	玉ねぎ、にんにく、トマト	じゃがいも、さとう	油	3.0 g		
			ポパイサラダ		とり肉		ほうれん草、もやし、コーン	さとう	油	744 kcal		
			大豆入りコンソメスープ		大豆		にんじん、たまねぎ			4.2 g		
13 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)				こめ		631 kcal			
		魚のコチュジャン焼き		魚		長ねぎ、しょうが	さとう	ごま				
		五目豆		大豆、さつまあげ	こんぶ	にんじん、たけのこ、ごぼう	さとう	油			2.3 g	
		味噌汁		とうふ		小松菜、だいこん、長ねぎ					748 kcal	
											2.7 g	
14 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)				米		733 kcal			
		八宝菜		ぶた肉、えび、いか、うずら卵		にんじん、たけのこ、白菜、きくらげ、干しいたけ、しょうが	片栗粉	油、ごま油				
		両津産さつまいもde大学芋					さつまいも、水あめ、中双	油、ごま			2.2 g	
		わかめスープ		厚揚げ	わかめ	だいこん、小松菜、長ねぎ						

日 (曜)	写真	献立名	飲み物	赤色の仲間		緑色の仲間		黄色の仲間		エネルギー	給食のない 学校・学年
			(はたらき)	(血や肉になる)		(体の調子を整える)		(体温や力になる)		塩分	
17 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)				米		586 kcal	加茂小 行谷小	
		焼き餃子		ぶた肉		キャベツ、玉ねぎ、にんにく	パン粉、さとう、小麦粉	ごま油	2.1 g		
		ビーフンソテー		ぶた肉		にんじん、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ	ビーフン、さとう	ごま油	723 kcal		
		わかめスープ		とうふ	わかめ	にんじん、長ねぎ、コーン、メンマ		ごま	2.4 g		
18 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)				米		593 kcal		
		厚揚げと大根のオイスターソース煮		厚揚げ、とり肉		だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく	さとう	油	2.2 g		
		ごま和え				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	708 kcal		
		味噌汁			わかめ	長ねぎ、えのきたけ	じゃがいも		2.7 g		
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】									
		麻婆ライス(ご飯)	牛乳 (赤)	とうふ、大豆、ぶた肉		干しいたけ、長ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく	米	三温糖、片栗粉	油	689 kcal	
		のり塩ポテト			青のり		じゃがいも	油	818 kcal		
		あさりと春雨のスープ		あさり		にんじん、メンマ、小松菜、長ねぎ、干しいたけ			2.8 g		
20 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)				米		603 kcal		
		ちくわのごま香り揚げ		ちくわ			米粉	油、ごま	2.3 g		
		白滝のツルツル炒め		ベーコン		にんじん、小松菜、コーン	さとう	ごま油	725 kcal		
		ダブルだいこんの味噌汁		油揚げ		だいこん、切干大根、	じゃがいも		2.9 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 (ちにく 血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 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	
21 日 (金)		☆☆キラッと新潟米・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！									
		ごはん	牛乳 (赤)				米		646 kcal		
		佐渡産魚のみそマヨ焼き		魚		コーン、パセリ		ノンエッグ マヨネーズ	2.2 g		
		佐渡の煮しめ給食風		焼き豆腐	こんぶ	だいこん、ごぼう、にんじん	さとう		764 kcal		
両津でとれた食べ物de塩麴汁	とり肉、大豆		かぼちゃ、長ねぎ、玉ねぎ	さつまいも		2.4 g					
25 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)				米		682 kcal		
		カラフル玉子焼き		たまご、とり肉		玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	さとう	油	1.8 g		
		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	809 kcal		
		ごま味噌汁	とうふ		しめじ、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	ごま	2.1 g			
26 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)				米粉パン		685 kcal		
		スライスチーズ			チーズ				3.5 g		
		大豆と両津産さつまいもde揚げ煮		大豆			さつまいも、 片栗粉、中双	ごま、油	829 kcal		
		わかめサラダ		わかめ	もやし、コーン		油	4.3 g			
27 日 (木)		はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	牛乳 (赤)				片栗粉				
		ごはん		とり肉、とうふ、豆乳、		玉ねぎ	さとう、米粉	油	697 kcal		
		豆腐のカレーグラタン				キャベツ、ブロッコリー		アーモンド	834 kcal		
		アーモンドキャベツ									
たまご 玉子スープ	たまご、玉ねぎ		えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草	片栗粉		2.6 g					
28 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)				米		646 kcal		
		さばの竜田揚げ		さば		しょうが	片栗粉、米粉	油	1.8 g		
		切干大根のごま酢和え				切干大根、にんじん、小松菜	さとう	ごま	773 kcal		
		のっぺい汁	ツナ	ひじき		さとう	ごま	g			