

令和7年度



11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 (はたらき)	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 えんりょく kcal	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
4 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		693 kcal	本コラボ給食 二宮小1年
		さけ 鮭のもみじ焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	1.5 g	
		大學いも			さつまいも あぶら さとう ごま		869 kcal	
		ごじる 吳汁		あぶらあげ だいす みそ		だいこん にんじん ねぎ	1.9 g	
5 日 (水)		ごま米粉パン	牛 乳 (赤)		こめこパン ごま		638 kcal	本コラボ給食 二宮小1年
		チリコンカン		ふたにく だいす ひよこまめ いんげんまめ だいすミート	あぶら	たまねぎ にんにく トマト	2.8 g	
		ブロッコリーサラダ			ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー	827 kcal	
		きのこスープ		とうふ ウィンナー		たまねぎ しめじ えのき しいたけ	3.6 g	
		りんご				りんご		
6 日 (木)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		599 kcal	751 kcal
		さばのカレー焼き		さば			1.6 g	
		こんにゃくのきんぴら			ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん		
		とりだんごなべ 鶏団子鍋		とりにく	ふ	はくさい ねぎ にら えのき にんにく しょうが	1.9 g	
7 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		632 kcal	794 kcal
		とりにく 鶏肉とさつまいもの揚げ煮		とりにく	かたくりこ こめこ あぶら さつまいも さとう	えだまめ とうもろこし	1.9 g	
		しおこんぶ あ 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		
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.2 g	

ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 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 581 kcal 2.0 g	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
10 日 (月)		ごはん 焼き餃子 キャベツのごま和え 冷凍野菜とベーコンのみぞ汁	牛 乳 (赤)	こめ				本コラボ給食
11 日 (火)		ごはん ハンバーグきのこソース 風味和え かきたまみぞ汁		ぶたにく とりにく	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	2.0 g	八幡小
				ごま ごま さとう	キャベツ		742 kcal 2.6 g	
		ベーコン みそ			たまねぎ にんじん れんこん しいたけ さやいんげん			
12 日 (水)		ごはん 手作りツナチーズ卵焼き のりナッツ和え さつまいもときのこのみぞ汁	牛 乳 (赤)	こめ			613 kcal 2.2 g	
13 日 (木)		ごはん 鶏のから揚げ ミックスベジタブル・ポテト じごくのかまで作ったスープ おめめゼリー（マスカットゼリー）		たまご ツナ チーズ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えだまめ	2.3 g	本コラボ給食
				のり	アーモンド	キャベツ きゅうり もやし	817 kcal 2.7 g	
		あぶらあげ みそ		さつまいも	ねぎ なめこ しめじ えのき			
14 日 (金)		マーぼー春雨丼 わかめサラダ 中華スープ	牛 乳 (赤)	ふたにく だいすミート みそ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にら たけのこ しょうが にんにく	574 kcal 2.4 g	
				わかめ	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり とうもろこし	725 kcal 3.0 g	
				ぶたにく		はくさい にんじん ねぎ メンマ ほうれんそう		

※ 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 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名 (はたらき)	の み 物	あかい いろ ち にく	なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ な か ま ち から	なかま 黄 色 の 仲 間 (体温や力になる)	みどり いろ からだ ち ょう し と との	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 給食のない がっこう 学校・学年
				あかい いろ ち にく	なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ な か ま ち から	なかま 黄 色 の 仲 間 (体温や力になる)	みどり いろ からだ ち ょう し と との	なかま 緑 色 の 仲 間 (体の調子を整える)		
17 日 (月)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ					615 kcal	れんこん の日
		メヒカリフライ		メヒカリ	あぶら はくりきこ パンこ					1.9 g	
		れんこんのきんぴら			ごまあぶら さとう	れんこん にんじん				804 kcal	
		ごまみそ汁		あぶらあげ みそ	ごま	にんじん ねぎ だいこん				2.5 g	
18 日 (火)		はくさい にく 白菜の肉みそあんかけライス	牛 乳 (赤)	あつあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう かたりこ	はくさい ねぎ にんじん しいたけ にんにく				702 kcal	
		ダブルフライドポテト			じゃがいも さつまいも あぶら					1.3 g	
		あき 秋のフルーツポンチ			ゼリー	かき りんご みかん				888 kcal	
										1.7 g	
19 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛 乳 (赤)		こめこパン					612 kcal	
		ちくわパン		ちくわ ツナ あおのり	ノンエッグマヨネーズ					3.2 g	
		ちくわのツナマヨ焼き			ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり				834 kcal	
		サラダ		ワインナー	じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ				4.6 g	
		ほっかいどう さん 北海道産じゃがいもとコーンのスープ		ヨーグルト							
		ヨーグルト									
20 日 (木)		さつまいもごはん	牛 乳 (赤)		こめ さつまいも ごま					577 kcal	
		きのこ信田煮		とりにく あぶらあげ	かたりこ パンこ	しいたけ たまねぎ にんじん しめじ				2.8 g	
		あ ごまマヨ和え		ハム	ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん キャベツ ほうれんそう				712 kcal	
		とうふ 豆腐のみそ汁		とうふ わかめ みそ		にんじん ねぎ えのき				3.1 g	

●○●食育の日●○● 北海道 江戸時代から明治時代の初めにかけて北海道と大阪を往復した『北前船』。佐渡は金や米を積む重要な港でした。

ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の み 物 (はたらき)	あ か い ろ 赤 色 の 仲 間 (血 や 肉 に く る)	な か ま 黄 色 の 仲 間 (体 温 や 力 に く る)	み ど い ろ 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 い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
				えん しん 分 塩				
21 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)	牛 乳 ほ き	こめ		623 kcal	き ゅ う し ょ く 給 食 の い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
		ほきの竜田揚げ・チリソースかけ		あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら さ とう か た く り こ	あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら さ とう か た く り こ	ね ぎ し ょ う が に ん にく	2.1 g	
		豆もやしのナムル		ご ま さ とう ご ま あ ぶ ら	ご ま さ とう ご ま あ ぶ ら	だ い す も や し こ ま つ な に ん じ ん	774 kcal	
		春雨スープ		わ か め ベ ー コ ン	は る さ め	は く さ い と う も ろ こ し	2.7 g	
		りんご…かもしれない				り ん ご		
25 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)	牛 乳 こ め	こ め		625 kcal	き ゅ う し ょ く 給 食 の い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
		とり 鶏つくね焼き・佐渡みそソース		と り に く ひ じ き み そ	パン こ ご ま あ ぶ ら さ とう ご ま か た く り こ	た ま ね ぎ に ん じ ん	1.7 g	
		おけさ柿のマヨネーズ和え			ノ ン エ ッグ マ ヨ ネ ズ	キ ャ ベ ツ き ゅ う り か き と う も ろ こ し	809 kcal	
		佐和田産里芋のいものこ汁		あ ぶ ら あ げ	さ とい も ご ま あ ぶ ら	だ い こ ん に ん じ ん ご ぼ う ね ぎ	1.8 g	
26 日 (水)		ごはん	牛 乳 (赤)	牛 乳 さ か な み そ	こ め		632 kcal	き ゅ う し ょ く 給 食 の い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
		魚のみそマヨ焼き		ノ ン エ ッグ マ ヨ ネ ズ	ノ ン エ ッグ マ ヨ ネ ズ	パ セ リ	1.8 g	
		磯香あえ		の り		に ん じ ん キ ャ ベ ツ ほ う れ ん そ う	794 kcal	
		肉団子と春雨のうま塩鍋		と り に く	は る さ め ご ま あ ぶ ら	も や し に ら し い た け	2.3 g	
27 日 (木)		カレーライス～大ピンチ！ ごはんが足りない	牛 乳 (赤)	牛 乳 ぶ た に く	こ め お し む ぎ		688 kcal	き ゅ う し ょ く 給 食 の い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
		枝豆サラダ～大ピンチ！枝豆が飛んだ		ハ ム	じ ゃ が い も あ ぶ ら カ レ ル ウ	に ん じ ん た ま ね ぎ し ょ う が に ん にく り ん ご	2.4 g	
		みかん～大ピンチ！果汁が飛んだ			あ ぶ ら さ とう	キ ャ ベ ツ と う も ろ こ し え だ ま め	856 kcal	
						み か ん	2.8 g	
28 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)	牛 乳 と り に く	こ め		639 kcal	き ゅ う し ょ く 給 食 の い ない が っ こ う が く ね ん 学 校 ・ 学 年
		とりにく 鶏肉のレモンソースかけ		か た く り こ は く り き こ あ ぶ ら さ とう	か た く り こ は く り き こ あ ぶ ら さ とう	レ モ ン じ る パ セ リ	2.0 g	
		ビーンズサラダ		サ ラ ダ チ ー ズ だ い ず い ん げ ん ま め ひ よ こ ま め	ド レ ッ シ ン グ	キ ャ ベ ツ き ゅ う り に ん じ ん	802 kcal	
		もずくスープ		も ず く と う ふ		ね ぎ に ん じ ん と う も ろ こ し	2.2 g	

本コラボ給食

本コラボ給食