





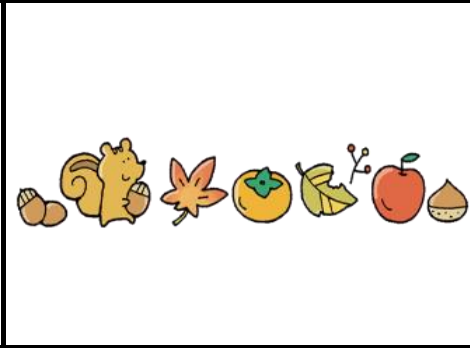
令和7年度



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)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の飲み物 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにくになる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちからになる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの調子を整える)	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
				(赤)	(赤)	(赤)	(赤)	(赤)
4日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		693 kcal	
		さけのもみじ焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	1.5 g	
		だいがく大学いも			さつまいも あぶら さとう ごま		869 kcal	
		ごしる呉汁		あぶらあげ だいず 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		ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ だいずミート	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	
		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	751 kcal	
		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	
		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	794 kcal	
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.2 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 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
10 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		581 kcal	本コラボ給食 八幡小
		焼き餃子 や きょうざ		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	
		キャベツのごま和え			ごま ごま さとう	キャベツ	742 kcal	
		冷凍野菜とベーコンのみそ汁 れいとう やさい しる		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	2.6 g		
11 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal	
		ハンバーグきのこソース		ぶたにく とりにく	さとう かたくりこ	たまねぎ しめじ えのき しょうが	2.2 g	
		風味和え ふうみ あ				きゅうり キャベツ にんじん しょうが	781 kcal	
		かきたまみそ汁 しる		たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	2.7 g		
12 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		645 kcal	
		手作りツナチーズ卵焼き てつく たまごや		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	
		のりナッツ和え		のり	アーモンド	キャベツ きゅうり もやし	817 kcal	
		さつまいもときのこのみそ汁 しる		あぶらあげ みそ	さつまいも	ねぎ なめこ しめじ えのき	2.7 g	
13 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		698 kcal	本コラボ給食
		鶏のから揚げ とり あ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	2.1 g	
		ミックスベジタブル・ポテト			じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし パセリ	861 kcal	
		じごくのかまで作ったスープ つく		ベーコン だいず みそ	あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ トマト	2.4 g	
		おめめゼリー (マスカットゼリー)			ゼリー			
14 日 (金)		マーボー春雨丼 はるさめどん	牛乳 (赤)	ぶたにく だいずミート 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	
		わかめサラダ		わかめ	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり とうもろこし	2.4 g	
		中華スープ ちゅうか		ぶたにく		はくさい にんじん ねぎ メンマ ほうれんそう	725 kcal	
							3.0 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)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 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 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal	<div>れんこん の日</div>	
		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 かたくりこ	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)		●●●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。							
		ちくわパン	牛乳 (赤)		こめこ 米粉パン		612 kcal		
				ちくわのツナマヨ焼き	ちくわ ツナ あおのり	ノンエッグマヨネーズ			3.2 g
				サラダ		ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり		834 kcal
		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		ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ	4.6 g		
		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	かたくりこ パンこ	しいたけ たまねぎ にんじん しめじ	2.8 g		
		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		

日 <small>(曜)</small>	写真 <small>しゃしん</small>	献立名 <small>こんだて めい</small>	飲み物 <small>の もの (はたらき)</small>	赤色の仲間 <small>あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)</small>	黄色の仲間 <small>きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)</small>	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)</small>	エネルギー <small>えんぶん 塩分</small>	給食のない <small>きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年</small>
21 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	本コラボ給食
		ほきの ^{たつた あ} 竜田揚げ・チリソースがけ		ほき	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	
		まめ ^{はるさめ} 豆もやしのナムル			ごま さとう ごまあぶら	だいずもやし 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)		こめ		625 kcal	
		とり ^や 鶏つくね焼き・佐 ^{さど} 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 ^{がき} 柿のマヨネーズ和え			ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり かき とうもろこし	809 kcal	
		さわ ^{さといも} たさん ^{じる} 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)		こめ		632 kcal	
		さかな ^や 魚のみそマヨ焼き		さかな みそ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	1.8 g	
		いそ ^か 磯香あえ		のり		にんじん キャベツ ほうれんそう	794 kcal	
		にく ^{はるさめ} だんご ^{しおなべ} 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！	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		688 kcal	本コラボ給食
		ごはんが足りない		ぶたにく	じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	2.4 g	
		えだ ^{だい} まめ ^と 枝豆サラダ～大ピンチ！枝豆が飛んだ		ハム	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～大ピンチ！果汁が飛んだ				みかん	2.8 g	
28 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		639 kcal	
		とりにく ^{だいず} 鶏肉のレモンソースがけ		とりにく	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	