

がつ
きゅうしょく
12月 給食こんだて表



さどし りょうつがっこうきゅうしょく
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 めい 献立名	の もの 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 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	きいろ 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
							えんぶん 塩分	がっこ 学校・学年
1 日 (月)	 <p>◎受験生応援献立「脳力アップの食べ物・食べ方を紹介します。また、食生活から生活習慣全体を振り返りましょう。</p> <p>合格丼(麦ご飯) (ぶりカツ)</p> <p>よろこんぶ和え(塩昆布和え)</p> <p>Go汁(呉汁)</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶり</p> <p>こんぶ</p> <p>大豆、油揚げ</p>	<p>はくさい、小松菜</p> <p>だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ</p>	<p>米、押麦 パン粉、小麦粉、さとう</p> <p>ごま</p> <p>じゃがいも</p>	<p>680 kcal</p> <p>2.1 g</p>	両津吉井小	
							809 kcal	
							2.5 g	
2 日 (火)	 <p>ご飯</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>ごまネーズ和え</p> <p>みぞれ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>さつま揚げ、 大豆、とり肉</p> <p>ひじき</p> <p>ぶた肉</p>	<p>ごぼう、にんじん</p> <p>キャベツ、もやし、小松菜</p> <p>にんじん、えのきたけ、長ねぎ、だいこん</p>	<p>米</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも、麩</p>	<p>649 kcal</p> <p>2.0 g</p>	649 kcal	
							770 kcal	
							2.6 g	
3 日 (水)	 <p>コキコナアコ揚げパン</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>プチマリンサラダ</p> <p>冬野菜の豆乳クリームスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>きなこ</p> <p>たまご</p> <p>わかめ</p> <p>豆乳、ベーコン</p>	<p>トマト</p> <p>キャベツ、コーン</p> <p>玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー</p>	<p>米粉パン、さとう</p> <p>片栗粉、さとう</p> <p>さとう</p> <p>米粉</p>	<p>油、ココア</p> <p>油</p> <p>油、ごま</p> <p>油</p>	<p>629 kcal</p> <p>2.2 g</p>	629 kcal
							793 kcal	
							2.9 g	
4 日 (木)	 <p>ご飯</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>切干ナポリタン</p> <p>野菜と豆腐のスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>とり肉</p> <p>ハム</p> <p>とうふ</p>	<p>粉チーズ</p> <p>切干大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン</p> <p>キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン</p>	<p>米</p> <p>パン粉、コーンフレーク</p> <p>さとう</p>	<p>630 kcal</p> <p>2.4 g</p>	630 kcal	
							758 kcal	
							2.6 g	
5 日 (金)	 <p>玉子カレーライス (麦ご飯)</p> <p>くきわかめサラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>うずら卵・ぶた肉</p> <p>くきわかめ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく</p> <p>キャベツ、もやし</p> <p>みかん、もも、りんご、ラフランス</p>	<p>米、押麦</p> <p>じゃがいも</p> <p>油、カレールウ</p>	<p>732 kcal</p> <p>2.6 g</p>	732 kcal	
							858 kcal	
							3.0 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 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 がっこう がくねん 学校・学年
							えんぶん 塩分		
8 日 (月)		白菜で肉みそあんかけライス カリポリ煮干 季節の果物(みかん)	牛乳 (赤)	厚揚げ、ぶた肉、 大豆ミート			米		734 kcal 2.0 g
				片口鰯	玉ねぎ、白菜、にんじん、小松菜、長ねぎ、 にんにく、しょうが、しいたけ	さとう、片栗粉	ごま油、油		859 kcal 2.4 g
					みかん	黒砂糖	アーモンド、ごま		
9 日 (火)		きむたくご飯 雪室コロッケ もやしとわかめのサラダ 厚揚げと野菜のごま風味スープ	牛乳 (赤)	ぶた肉	白菜キムチ、たくあん	米	ごま油	717 kcal 3.4 g	
				ぶた肉		じゃがいも、さとう、 パン粉、小麦粉	油		859 kcal 4.1 g
				わかめ	もやし、コーン		油		
				厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、白菜、ニラ		ごま		
10 日 (水)		ご飯 ししゃもの七味焼き 切干大根の炒り煮 味噌けんちん汁	牛乳 (赤)			米		621 kcal 1.9 g	
				ししゃも			油		727 kcal 2.2 g
				とり肉、油揚げ	切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油		
				とうふ、大豆	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも			
11 日 (木)		ご飯 さつまいも入りタッカルビ 磯香和え 春雨スープ	牛乳 (赤)			米		594 kcal 1.8 g	
				とり肉、 豆乳チーズ	玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、 さつまいも	ごま油		709 kcal 2.1 g
				のり	小松菜、もやし、にんじん				
				あさり	にんじん、メンマ、長ねぎ、しいたけ	春雨			
12 日 (金)		ご飯 炒り豆腐 アーモンド和え わかめと大根の味噌汁	牛乳 (赤)			米		607 kcal 2.1 g	
				ぶた肉、とうふ、 たまご、大豆	にんじん、長ねぎ、たけのこ、えだまめ、 しいたけ	三温糖	油		718 kcal 2.5 g
					にんじん、小松菜、キャベツ	さとう	アーモンド		
				油揚げ	だいこん、えのきたけ				

※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)	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	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)	米	米	エネルギー	塩分
15 日 (月)		ご飯					734 kcal	
		さかな 魚のピリ辛ごまソース	魚	トマトジュース	米粉、片栗粉、さとう	油、ごま	1.9 g	
		まめ 豆チキサラダ	とり肉、ひよこ豆、いんげん豆	にんじん、えだまめ、コーン		ノンエッグマヨネーズ	868 kcal	
		はくさい 白菜のそぼろ煮	大豆	白菜、にんじん、れんこん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、長ねぎ	片栗粉	油	2.2 g	
16 日 (火)		ご飯					637 kcal	
		かぶた 変わり酢豚	ぶた肉、とり肉	にんじん、ビーマン、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	じゃがいも、パン粉、三温糖、片栗粉	油	2.4 g	
		ちゅうか もやしの中華サラダ		もやし、にんじん、コーン	さとう	ごま、ごま油	749 kcal	
		たまご 玉子スープ	たまご、とうふ	えのきたけ、ほうれん草	片栗粉		2.7 g	
17 日 (水)		こめこ 米粉パン				米粉パン	639 kcal	
		チョコクリーム					3.2 g	
		ベーコンとポテトのグラタン	ベーコン、豆乳、豆乳チーズ、白いんげん豆	玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、米粉	油	682 kcal	
		こんにゃくサラダ		キャベツ、コーン、にんじん	さとう、こんにゃく	油	3.6 g	
		ひよこ豆のスープ	ひよこ豆	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ				
18 日 (木)		ご飯				米	625 kcal	
		いそたまごや 磯玉子焼き	とり肉、たまご	わかめ	玉ねぎ	さとう	2.0 g	
		なつとうあ 納豆和え	納豆		にんじん、小松菜、切干大根		745 kcal	
		みそしる 味噌汁	とうふ		えんきたけ、長ねぎ	じゃがいも	2.3 g	
19 日 (金)		☆こくしょは、佐渡(主に松ヶ崎・羽茂本郷・赤泊地区)の郷土料理です。お正月などの行事にたくさん作り置きします。						
		ご飯				米	632 kcal	
		あつあ 厚揚げのお好みソース焼き	厚揚げ	青のり		さとう	2.0 g	
		こくしょ	金時豆、にしん		だいこん、にんじん、ごぼう	さとう、さつまいも	723 kcal	
		はくさい 白菜の味噌汁			はくさい、小松菜、長ねぎ、しめじ	油	2.3 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	塩分 がっこう がくねん 学校・学年
				きゅうしょく 給食のない				
22 日 (月)	◇◆冬至にちなんだ献立◆◇							中等教育 学校
		ご飯	牛乳 (赤)	魚	長ねぎ、しょうが	さとう	米	
		魚の香味焼き		わかめ、かんてん、 くきわかめ	もやし、コーン		ごま	
		ぶるぶる寒天サラダ		とり肉	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	ほうとう	油	
		冬至ほうとう汁						
23 日 (火)	☆行事食:クリスマスにちなんだ献立:2学期の給食最終日の学校が多い日です。楽しくみんなでいただきましょう。							両津中のみ 給食有
		カレーピラフの ホワイトソースかけ	牛乳 (赤)	ぶた肉、豆乳、 いか、えび	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	米粉	米	
		もみの木型ハンバーグ		とり肉、ぶた肉	玉ねぎ、トマト、しょうが、にんにく	さとう	油	
		クリスマスカラーでサラダ		チーズ	キャベツ、赤パプリカ、ブロッコリー、コーン		油	
		クリスマスカップデザート		豆乳	いちご	さとう、水あめ		
24 日 (水)	スパゲッティ ビーンズミートソース れんこんサラダ りんごのカップケーキ		牛乳 (赤)	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、グリンピース	さとう	スパゲッティ	ー kcal ー g
				れんこん、にんじん、キャベツ		油、ハヤシルウ		
		白いんげん豆、 たまご		りんご、レーズン	さとう、小麦粉、 ベーキングパウダー	油、バター		

