

令和8年度

# 5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	こんだて 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	給食のない 学校・学年
				なかま	なかま	なかま	なかま	えんぶん 塩分			
<p>行事食「端午の節句にちなんだ献立」5月5日は端午の節句、そして子どもの日です。行事食を囲んでお祝いしましょう。</p>											
1 日 (金)		たけのこ はん 筍ご飯	牛乳 (赤)	油揚げ		たけのこ	米、さとう		642 kcal		
		ししやもの七味焼き			ししやも		油	746 kcal			
		キャベツのごまマヨ和え				キャベツ、にんじん、コーン	さとう	ごま、ノンエッグ マヨネーズ	2.8 g		
		かぶのみそ汁			みそ、とうふ		かぶ、長ねぎ、えのきたけ				
		子どもの日向夏ゼリー					日向夏、レモン	グラニュー糖			
7 日 (木)		はん ご飯	牛乳 (赤)				米		629 kcal		
		あ ぎょうざ 揚げ餃子			ぶた肉、とり肉		キャベツ、玉ねぎ、ニラ、しょうが	小麦、片栗粉	油		1.8 g
		はるさめ ちゅうかいた 春雨の中華炒め			ぶた肉		キャベツ、にんじん、ピーマン、 春雨、にんにく、しょうが	さとう	ごま油		756 kcal
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん、長ねぎ、コーン		ごま		2.2 g
8 日 (金)		はん ご飯	牛乳 (赤)				米		555 kcal		
		とうふ い たまごや 豆腐入りツナ玉子焼き			たまご、 とうふ、ツナ			さとう	油		2.2 g
		なめたけ和え					小松菜、えのきたけ、もやし	さとう	しょう油		655 kcal
		じゃがいもの味噌汁			みそ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも			2.8 g
11 日 (月)		はん ご飯	牛乳 (赤)				米		645 kcal		
		さかな て や 魚のカレー照り焼き			魚		玉ねぎ				2.2 g
		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮			とり肉、 油揚げ		切干大根、にんじん、こんにやく、 サヤインゲン	さとう	油		766 kcal
		キャベツのみそ汁			とうふ、みそ		キャベツ、サヤエンドウ	じゃがいも			2.7 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 (う にく 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 える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 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		えんぶん 塩分		えんぶん 塩分		えんぶん 塩分	
12 日 (火)		よこわ こめこ 横割り米粉パン	牛乳 (赤)					横割り米粉パン		617 kcal	前浜中
		チリコンカン		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、にんにく、トマト、サヤインゲン	さとう	油	2.8 g		
		コーンサラダ				キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン、玉ねぎ		ドレッシング	765 kcal		
		コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも		3.4 g		
13 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)					米		604 kcal	
		ぶたにく いたもの 豚肉とじゃがいもの炒め物		ぶた肉		にんじん、ごぼう、サヤインゲン、こんにゃく	じゃがいも、三温糖	油、ごま、ラー油	2.1 g		
		すじょうゆ あ 酢醤油和え				キャベツ、きゅうり、もやし		ごま油	718 kcal		
		きりぼしだいこん みそしる 切干大根とわかめの味噌汁		とうふ	わかめ	切干だいこん、長ねぎ			2.5 g		
14 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		576 kcal	
		しゅうまい 焼売		とり肉、みそ、ぶた肉		玉ねぎ、しょうが	パン粉、粉あめ、小麦粉、さとう		2.4 g		
		ひじきと青大豆のサラダ		大豆	ひじき	にんじん、キャベツ、きゅうり	三温糖	油	703 kcal		
		ワンタンスープ		ぶた肉		にんじん、もやし、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ	ワンタン		2.9 g		
15 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		649 kcal	
		さ ど きんさかな しおこうじや 佐渡産魚の塩麴焼き		魚					2.0 g		
		にくやさいいた 肉野菜炒め		ぶた肉		もやし、にんじん、ピーマン		油	768 kcal		
		う まめじる 打ち豆汁		打ち豆、厚揚げ、みそ		だいこん、長ねぎ、こんにゃく、干しいたけ			2.5 g		
18 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		623 kcal	両津小
		あつあ この や 厚揚げのお好みソース焼き		厚揚げ	青のり		さとう	ノンエッグマヨネーズ	1.8 g		
		わふう 和風マカロニサラダ				キャベツ、にんじん、コーン	マカロニ、さとう	油	711 kcal		
		みそしる 味噌汁		みそ		玉ねぎ、しめじ、サヤエンドウ	じゃがいも		2.0 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。

※日々の献立画像と毎月の献立表は、佐渡市のホームページにてご覧いただけます。



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	給食のない 学校・学年	
				えんぶん 塩分	597 kcal	2.4 g	744 kcal	3.4 g	677 kcal	2.5 g		795 kcal
19 日 (火)		抹茶きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ				米粉パン、さとう	油	597 kcal		
		トマトオムレツ		たまご		トマト	さとう、片栗粉	油	2.4 g			
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン		油、ごま	744 kcal			
		塩ちゃんこ風スープ		とり肉、とうふ		えのきたけ、にんじん、ニラ、しょうが、にんにく、長ねぎ			3.4 g			
20 日 (水)		麦ご飯	牛乳 (赤)					米、押麦		677 kcal		
		チキンカレー		とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース	じゃがいも	油、カレールウ	2.5 g			
		ビーンズサラダ		いんげん豆、ひよこ豆		キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	さとう	油	795 kcal			
		季節の果物				くだもの			2.9 g			
21 日 (水)	○● カラダにやさしおの日 ○● たっぷりな野菜と控えめな食塩で健康寿命を延しましょう！										624 kcal	両津中・ 新穂中
	食べチャイナライス(麦ご飯)	牛乳 (赤)					米、押麦		1.7 g			
	(中華あん)		ぶた肉、いか、えび、あさり		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、小松菜、しいたけ、にんにく	片栗粉	ごま油、油	740 kcal				
	花野菜サラダ				ブロッコリー、カリフラワー		ごま油	1.9 g				
黒糖米粉蒸しパン	豆乳、みそ				米粉、ベーキングパウダー、黒糖							
22 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		606 kcal	両津中・ 新穂中	
		じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、グリーンピース、にんじん、たけのこ	三温糖、片栗粉、じゃがいも	油	2.0 g			
		ごま酢和え				キャベツ、小松菜、切干大根		ごま、ごま油	720 kcal			
		すりみ汁		すりみ、油揚げ、みそ		えのきたけ、長ねぎ			2.3 g			

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (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)		緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)		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)		エネルギー	給食のない 学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん がっこう がくねん 学校・学年
				えんぶん 塩分		エネルギー	えんぶん 塩分				
25 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)				米		595 kcal	河崎小・ 加茂小・ 新穂小	
		つくねのねぎ味噌焼き		とり肉、大豆、 たまご、みそ		玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	片栗粉、 パン粉	2.6 g			
		くきわかめの金平			くきわかめ	にんじん、ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま、油、 ごま油	704 kcal		
		かぶの味噌汁		厚揚げ、みそ		かぶ、しめじ、小松菜			3.1 g		
26 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)				米		630 kcal	前浜中	
		さばの味噌煮		さば、みそ		しょうが	さとう	1.8 g			
		アーモンド和え				にんじん、小松菜、キャベツ	さとう	アーモンド	742 kcal		
		薄くず汁		とうふ		にんじん、えのきたけ、ほうれん草、 長ねぎ、こんにゃく	片栗粉		2.2 g		
27 日 (水)		ご飯	牛乳 (赤)				米		672 kcal		
		鶏肉と野菜のオーロラソース		とり肉、みそ		にんじん、玉ねぎ、えだまめ	片栗粉、さとう、 じゃがいも	油	2.2 g		
		もやしの中華サラダ				もやし、コーン、切干大根、きゅうり	さとう	ごま油、ごま	798 kcal		
		玉子スープ		たまご、ベーコン		えのきたけ、ほうれん草		片栗粉	2.5 g		
28 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)				米		610 kcal		
		魚の香味焼き		魚		しょうが、長ねぎ			1.9 g		
		きりざい		納豆	のり	切干大根、野沢菜、にんじん、たくあん		ごま	721 kcal		
		呉汁		大豆、みそ、 油揚げ		だいこん、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.1 g		
29 日 (金)	☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 5月は「アスパラガス」を使った料理にチャレンジしましょう！									615 kcal	
		タレカツ丼(ご飯)	牛乳 (赤)				米		2.5 g		
		(タレカツ)		ぶた肉			さとう、パン粉、 小麦粉		734 kcal		
		アスパラのごまドレサラダ		ツナ	ひじき	アスパラガス、きゅうり、にんじん、 キャベツ	さとう	ごま、油	2.8 g		
	なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、だいこん、長ねぎ							