

6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	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち 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								
<p>こんげつ 今月は、かみかみメニューをより多く取り入れています。じぶん の 歯 や 口の 健康 について 振り返って みましょう！</p>											636 kcal	両津吉井小
1 日 (月)		かみかみ丼(麦ご飯) (かみかみ丼の具)	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、ごぼう、たけのこ、 きくらげ、ピーマン、ぜんまい		米、押麦		1.9 g		
		きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり、にんにく、しょうが	さとう	油、ごま、 アーモンド	749 kcal			
		とうふとわかめの味噌汁		みそ、とうふ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ		ごま油	2.3 g			
		新潟県産ミルクデザート			牛乳		さとう					
2 日 (火)		米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		633 kcal		
		チョコクリーム					チョコクリーム		3.1 g			
		ハムエッグ		たまご、ハム					762 kcal			
		ビーンズサラダ		大豆		キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	油	4.0 g			
ミネストローネ	ベーコン、 大豆		玉ねぎ、セロリ、パセリ、トマト、 にんにく	アルファベット マカロニ	油							
3 日 (水)		コンソメライス	牛乳 (赤)					米、押麦		699 kcal	中等教育学校	
		鶏肉と野菜の炒め物		とり肉		もやし、コーン、きゅうり、こんにやくごぼう、にんじん、コーン、グリーン ピース	さとう	油	834 kcal			
		白いんげん豆の豆乳スープ		ベーコン、豆乳、 白いんげん豆		にんじん、しめじ、玉ねぎ、パセリ	米粉	油	2.8 g			
		コーンフレーク入りクッキー		たまご			さとう、薄力粉、ベーキング パウダー、コーンフレーク	油、チョコチップ				
<p>がつよっか 6月4日は、「虫歯予防デー」です。かみごたえのある根菜やカルシウムの多い食べ物を取り入れました。健康なお口で、よくかんでいただきます！</p>											672 kcal	
4 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		2.0 g		
		根菜入りメンチカツ		ぶた肉、大豆、 とり肉		れんこん、玉ねぎ、にんじん、ごぼう	さとう、パン粉、 片栗粉、小麦粉	油	796 kcal			
		にんじんしりしり		たまご、ツナ		にんじん、玉ねぎ		油	2.5 g			
		打ち豆汁		打ち豆、みそ		長ねぎ、小松菜、切干だいこん	じゃがいも					
5 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		649 kcal	両津吉井小	
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め		ぶた肉、みそ、 厚揚げ		玉ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、しめじ、ニラ	さとう	油	2.1 g			
		シャキシャキサラダ				きゅうり、赤パプリカ	じゃがいも	油	773 kcal			
		もやしの味噌汁		油揚げ		もやし、長ねぎ	じゃがいも		2.5 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	給食のない 学校・学年		
				たんぱく質	鉄	たんぱく質	鉄	糖質	脂質	塩分			
8 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		587 kcal	前浜小 前浜中		
		魚のスタミナ焼き		魚、みそ		にんにく、しょうが	さとう		1.9 g				
		鉄分サラダ			ひじき	キャベツ、赤パプリカ、切干だいこん	三温糖	油	693 kcal				
		じゃがいもと厚揚げの味噌汁		厚揚げ、みそ		だいこん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも		2.5 g				
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		635 kcal	両津吉井小		
		磯玉子焼き		たまご、とり肉	わかめ	玉ねぎ	さとう	油	1.9 g				
		鉄火味噌		大豆		にんじん、ごぼう	三温糖	油	750 kcal				
		野菜汁		あつあげ		かぶ、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ごぼう、サヤエンドウ	じゃがいも		2.2 g				
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)					米		583 kcal			
		塩肉じゃが		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく	じゃがいも	油	2.1 g				
		ナムル				もやし、にんじん、小松菜、切干だいこん	さとう	ごま油、ごま	689 kcal				
		きょうふと豆腐の味噌汁		ふ、とうふ、みそ		えのきたけ、長ねぎ			2.4 g				
11 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		649 kcal	新徳小・両津小、6年生給食なし 両津吉井小 & 新徳小1年生保護者対象試食会		
		チキンのコーンフ레이크焼き		とり肉	チーズ		パン粉、コーンフ레이크	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g				
		切りほし切干ナポリタン		ハム		切干だいこん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	さとう	油	769 kcal				
		野菜と豆腐のスープ		とうふ		キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン			2.6 g				
12 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米、押麦		684 kcal	新徳小・両津小、6年生給食なし		
		わかめと春雨のサラダ		ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	2.5 g				
		ポケモン型抜きチーズ			わかめ	春雨、キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごま油	810 kcal				
15 日 (月)		FIFAワールドカップ2026開幕にちなんで、15日は開催地の1つ【メキシコ】16日は日本の対戦相手【スウェーデン】にちなんだ料理を取り入れました。										698 kcal	
		メキシカンライス	牛乳 (赤)			グリーンピース、にんにく、にんじん、コーン、玉ねぎ、マッシュルーム	米、押麦	油	2.7 g				
		ペスカドフリートコンサルサランチェラ		魚		トマト、玉ねぎ、コーン、パセリ	片栗粉、三温糖	オリーブ油	817 kcal				
		ひよこ豆のスープ		ひよこ豆		にんじん、キャベツ	じゃがいも		3.2 g				
アルブレックスみかんゼリー				みかん	グラニュー糖								

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※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。



※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)	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)		みどいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし とどの (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		エネルギー					
16 日 (火)		米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		683 kcal	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー		さとう、水あめ		2.9 g	
		ヤンソンフレッテルセ		ベーコン、 アンチョビ	牛乳、 生クリーム	パセリ	じゃがいも、 パン粉	バター	839 kcal		
		キャベツのサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン		ノンエッグ マヨネーズ	3.7 g		
		ミートボールのスープ		とり肉、大豆		玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく		パン粉、 さとう、片栗粉			
17 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！									612 kcal	
		ご飯	牛乳 (赤)					米		2.1 g	
		ごまダレ焼肉		ぶた肉		玉ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく	さとう	ごま、ごま油	720 kcal		
		コーンおひたし				もやし、小松菜、にんじん、コーン			2.5 g		
		玉ねぎの味噌汁		みそ	わかめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ					
18 日 (木)		ご飯		牛乳 (赤)					米		586 kcal
ちくわのマヨネーズ焼き		ちくわ	青のり				ノンエッグマヨ ネーズ	2.5 g			
くきわかめの金平			くきわかめ		ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖	油、ごま	708 kcal			
キムチ豚汁		ぶた肉、みそ、 焼き豆腐			だいこん、にんじん、玉ねぎ、 白菜キムチ			3.2 g			
19 日 (金)		夕焼けご飯	牛乳 (赤)			にんじん		米		612 kcal	河崎小6年生 給食なし
		雪室じゃがいもコロッケ		ぶた肉		玉ねぎ、ごぼう	パン粉、小麦粉、 さとう、じゃがいも	油	2.5 g		
		プチマリンサラダ			わかめ	キャベツ、コーン、プチマリン	さとう	油、ごま	730 kcal		
		野菜と厚揚げの味噌汁		厚揚げ、みそ		もやし、にんじん、ほうれん草、 長ねぎ			3.0 g		
22 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		655 kcal	
		厚揚げのトマトチーズ焼き		厚揚げ、みそ	チーズ	トマト、パセリ	さとう	ごま	2.2 g		
		ビーフソテー		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、油	754 kcal		
		のりのスープ			のり	にんじん、チンゲン菜、長ねぎ			2.7 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 (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) からだ ちょうし とどの		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 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
				えんぶん 塩分	566 kcal	2.3 g	672 kcal	2.7 g	640 kcal	2 g		752 kcal
23 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)					米		566 kcal	前浜中・ 新穂中1年生	
		親子煮 おやこに		とり肉、麩、 たまご		にんじん、玉ねぎ、こんにやく、 サヤエンドウ	三温糖		2.3 g			
		たくあん和え たくあんあ				小松菜、キャベツ、たくあん		ごま	672 kcal			
		味噌汁 みそしる		みそ、油揚げ		長ねぎ、えのきたけ	じゃがいも		2.7 g			
24 日 (水)		ご飯	牛乳 (赤)					米		640 kcal	加茂小6年生 給食なし	
		鶏肉と車麩の揚げ煮 とりにく くるまふ あ に		とり肉、車麩		えだまめ	片栗粉、さとう	油	2 g			
		のり酢和え のりすあ			のり	小松菜、もやし、コーン			752 kcal			
		玉ねぎの味噌汁 たまご みそしる		厚揚げ、大豆 みそ		玉ねぎ、にんじん、サヤエンドウ			2.3 g			
25 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		645 kcal	加茂小6年生 給食なし	
		照り焼き豆腐ハンバーグ て や とうふ		とうふ、ぶた肉、 とり肉、大豆		玉ねぎ	米粉、片栗粉、 さとう		2.6 g			
		切干大根サラダ きりぼしだいこん				切干だいこん、きゅうり、にんじん、 しめじ		ごま、ごま油	763 kcal			
		厚揚げと野菜のごまスープ あつあ やさい		厚揚げ、みそ		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ニラ		ごま	2.9 g			
26 日 (金)	☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 6月は「あじ」を使った料理にチャレンジしましょう！									669 kcal	加茂小6年生 給食なし	
	ご飯	牛乳 (赤)					米		2.3 g			
	鱈の南蛮漬 あじ なんばんづ		あじ		長ねぎ、しょうが	さとう、片栗粉	油、ごま、 ごま油	794 kcal				
	納豆和え なつとう あ		納豆		にんじん、小松菜、もやし			2.6 g				
味噌けんちん汁 みそ じる	とうふ、大豆、みそ			だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 こんにやく	じゃがいも	油						
29 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		575 kcal		
		佐渡産こうぐりの塩こうじ焼き さどさん		こうぐり					2.2 g			
		打ち豆の炒め煮 う ちまめ いた に		打ち豆、 油揚げ		にんじん、ごぼう、小松菜	三温糖	油	680 kcal			
		味噌汁 みそしる		とうふ、みそ	わかめ	玉ねぎ、えのきたけ			2.6 g			
30 日 (火)		シーフードカレーライス (麦ごはん) むぎ	牛乳 (赤)					米、押麦		729 kcal		
		えだまめサラダ		えび・いか・ あさり		にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 にんにく	じゃがいも	カレールー、油	2.6 g			
		あじさいゼリーポンチ				えだまめ、きゅうり、キャベツ、 赤パプリカ、コーン	さとう	油	866 kcal			
							ナタデココ	ゼリー	3.1 g			