

5 月 給食<sup>きゅうしょく</sup>こんだて<sup>ひょう</sup>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<br>(曜)               | しゃしん<br>写真                                                                          | こんだて めい<br>献立名                                                             | の もの<br>飲み物 | あか いろ なかま<br>赤色の仲間 | みどりいろ なかま<br>緑色の仲間              | きいろ なかま<br>黄色の仲間      | エネルギー             |          | きゅうしょく<br>給食のない<br>がっこう がくねん<br>学校・学年 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|---------------------------------------|
|                        |                                                                                     |                                                                            | (はたらき)      | ち にく<br>(血や肉になる)   | からだ ちょうし ととの<br>(体の調子を整える)      | たいおん ちから<br>(体温や力になる) | えんぶん<br>塩分        |          |                                       |
| 1<br>日<br>(金)          |    | ぎょうじしょく たんご せつく<br>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。 |             |                    |                                 |                       |                   | 642 kcal |                                       |
|                        |                                                                                     | たけのこ はん<br>筍ご飯                                                             | 牛乳<br>(赤)   | 油揚げ                |                                 | たけのこ                  | 米、さとう             | 2.4 g    |                                       |
|                        |                                                                                     | ししゃもの七味焼き                                                                  |             |                    | ししゃも                            |                       | 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<br>マヨネーズ | 2.8 g    |                                       |
|                        |                                                                                     | かぶの味噌汁                                                                     |             | みそ、とうふ             | かぶ、長ねぎ、えのきたけ                    |                       |                   |          |                                       |
| こ ひゅうがなつ<br>子どもの日向夏ゼリー |                                                                                     | 日向夏、レモン                                                                    | グラニュー糖      |                    |                                 |                       |                   |          |                                       |
| 7<br>日<br>(木)          |   | はん<br>ご飯                                                                   | 牛乳<br>(赤)   |                    |                                 |                       | 米                 | 629 kcal |                                       |
|                        |                                                                                     | あ ぎょうざ<br>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<br>春雨の中華炒め                                                      |             | ぶた肉                | キャベツ、にんじん、ピーマン、<br>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<br>日<br>(金)          |  | はん<br>ご飯                                                                   | 牛乳<br>(赤)   |                    |                                 |                       | 米                 | 555 kcal |                                       |
|                        |                                                                                     | とうふ い たまご や<br>豆腐入りツナ玉子焼き                                                  |             | たまご、<br>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<br>日<br>(月)         |  | はん<br>ご飯                                                                   | 牛乳<br>(赤)   |                    |                                 |                       | 米                 | 645 kcal |                                       |
|                        |                                                                                     | さかな て や<br>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<br>切干大根の炒り煮                                                   |             | とり肉、<br>油揚げ        | 切干大根、にんじん、こんにゃく、<br>サヤインゲン      | さとう                   | 油                 | 766 kcal |                                       |
|                        |                                                                                     | キャベツの味噌汁                                                                   |             | とうふ、みそ             | キャベツ、サヤエンドウ                     | じゃがいも                 | 2.7 g             |          |                                       |
|                        |                                                                                     |                                                                            |             |                    |                                 |                       |                   |          |                                       |

| 日<br>(曜)       | しゃしん<br>写真                                                                          | こんだて めい<br>献立名                | の 飲み物<br>(はたらき)   | あかいろ なかま<br>赤色の仲間<br>ち にく<br>(血や肉になる) |     | みどりいろ なかま<br>緑色の仲間<br>からだ ちょうし ととの<br>(体の調子を整える) |                     | きいろ なかま<br>黄色の仲間<br>たいおん ちから<br>(体温や力になる) |          | エネルギー      | きゅうしよく<br>給食のない<br>がっこう がくねん<br>学校・学年 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|------------|---------------------------------------|
|                |                                                                                     |                               |                   |                                       |     |                                                  |                     |                                           |          | えんぶん<br>塩分 |                                       |
| 12<br>日<br>(火) |    | よこわ こめこ<br>横割り米粉パン            | 牛<br>乳<br><br>(赤) |                                       |     |                                                  |                     | 横割り米粉パン                                   |          | 617 kcal   | 前浜中                                   |
|                |                                                                                     | ちりこんカン                        |                   | 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、<br>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<br>日<br>(水) |    | はん<br>ご飯                      | 牛<br>乳<br><br>(赤) |                                       |     |                                                  |                     | 米                                         |          | 604 kcal   |                                       |
|                |                                                                                     | ぶたにく いた もの<br>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、<br>こんにゃく                        | じゃがいも、<br>三温糖       | 油、ごま、<br>ラー油                              | 2.1 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     | すじょうゆ あ<br>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<br>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<br>日<br>(木) |   | はん<br>ご飯                      | 牛<br>乳<br><br>(赤) |                                       |     |                                                  |                     | 米                                         |          | 576 kcal   |                                       |
|                |                                                                                     | しゅうまい<br>焼売                   |                   | とり肉、みそ、<br>ぶた肉                        |     | 玉ねぎ、しょうが                                         | パン粉、粉あめ、<br>小麦粉、さとう |                                           | 2.4 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     | あおだいず<br>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、<br>長ねぎ、しいたけ                      | ワンタン                |                                           | 2.9 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     |                               |                   |                                       |     |                                                  |                     |                                           |          |            |                                       |
| 15<br>日<br>(金) |  | はん<br>ご飯                      | 牛<br>乳<br><br>(赤) |                                       |     |                                                  |                     | 米                                         |          | 649 kcal   |                                       |
|                |                                                                                     | さ ど さんさかな しおこうじや<br>佐渡産魚の塩麴焼き |                   | 魚                                     |     |                                                  |                     |                                           | 2.0 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     | にくやさいいた<br>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<br>打ち豆汁                |                   | 打ち豆、<br>厚揚げ、みそ                        |     | だいこん、長ねぎ、こんにゃく、<br>干ししいたけ                        |                     |                                           | 2.5 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     |                               |                   |                                       |     |                                                  |                     |                                           |          |            |                                       |
| 18<br>日<br>(月) |  | はん<br>ご飯                      | 牛<br>乳<br><br>(赤) |                                       |     |                                                  |                     | 米                                         |          | 623 kcal   | 両津小                                   |
|                |                                                                                     | あつあ この<br>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<br>マヨネーズ                            | 1.8 g    |            |                                       |
|                |                                                                                     | わふう<br>和風マカロニサラダ              |                   |                                       |     | キャベツ、にんじん、コーン                                    | マカロニ、<br>さとう        | 油                                         | 711 kcal |            |                                       |
|                |                                                                                     | みそしる<br>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    |            |                                       |
|                |                                                                                     |                               |                   |                                       |     |                                                  |                     |                                           |          |            |                                       |



※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<br>(曜)       | 写真<br>しゃしん                                                                          | 献立名<br>こんだて めい                                                              | 飲み物<br>もの<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>(血や肉になる)<br>ち にく |               | 緑色の仲間<br>みどいろ なかま<br>(体の調子を整える)<br>からだ ちょうし ととの |               | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>(体温や力になる)<br>たいおん ちから |          | エネルギー       | 給食のない<br>きゅうしょく<br>がっこう がくねん<br>学校・学年 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|----------|-------------|---------------------------------------|
|                |                                                                                     |                                                                             |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          | えんぶん<br>塩分  |                                       |
| 19<br>日<br>(火) |    | 抹茶きなこ揚げパン<br>まっちゃ あ                                                         | 牛乳<br>(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 |             |                                       |
|                |                                                                                     |                                                                             |                     | 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    |             |                                       |
|                |                                                                                     | しお塩ちゃんこ風スープ<br>しお ふう                                                        |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          |             |                                       |
| 20<br>日<br>(水) |   | むぎはん<br>麦ご飯                                                                 | 牛乳<br>(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 |             |                                       |
|                |                                                                                     | きせつくだもの<br>季節の果物                                                            |                     |                                       |               | くだもの                                            |               |                                           | 2.9 g    |             |                                       |
|                |                                                                                     |                                                                             |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          |             |                                       |
| 21<br>日<br>(水) |  | 〇● カラダにやさしおの日 〇● 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！<br>ひ やさい ひか しよくえん けんこうじゅみょう のば |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          | 624 kcal    | 両津中・<br>新穂中                           |
|                |                                                                                     | た<br>食べチャイナライス(麦ご飯)<br>(中華あん)<br>ちゅうか                                       | 牛乳<br>(赤)           | 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           | 米、押麦<br>片栗粉   | ごま油、油                                     | 1.7 g    |             |                                       |
|                |                                                                                     | はなやさい<br>花野菜サラダ                                                             |                     |                                       | ブロッコリー、カリフラワー |                                                 | ごま油           | 740 kcal                                  |          |             |                                       |
|                |                                                                                     | こくとうこめこむ<br>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                                 |               | 1.9 g                                     |          |             |                                       |
|                |                                                                                     |                                                                             |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          |             |                                       |
| 22<br>日<br>(金) |  | ごはん<br>はん                                                                   | 牛乳<br>(赤)           |                                       |               |                                                 | 米             |                                           | 606 kcal | 両津中・<br>新穂中 |                                       |
|                |                                                                                     | じゃがいものそぼろ煮<br>に                                                             |                     | 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<br>ず あ                                                                |                     |                                       |               | キャベツ、小松菜、切干大根                                   |               | ごま、ごま油                                    | 720 kcal |             |                                       |
|                |                                                                                     | すりみ汁<br>じる                                                                  |                     | すりみ、油揚げ、みそ                            |               | えのきたけ、長ねぎ                                       |               |                                           | 2.3 g    |             |                                       |
|                |                                                                                     |                                                                             |                     |                                       |               |                                                 |               |                                           |          |             |                                       |

| 日<br>(曜)       | 写真<br>しゃしん                                                                          | 献立名<br>こんだて めい                                          | 飲み物<br>もの<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>(血や肉になる) |       | 緑色の仲間<br>みどりいろ なかま<br>(体の調子を整える) |                   | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>(体温や力になる) |          | エネルギー               | 給食のない<br>学校・学年<br>きゅうしよく がくねん |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------------------|-------------------------------|----------|---------------------|-------------------------------|
|                |                                                                                     |                                                         |                     |                               |       |                                  |                   |                               |          | えんぶん<br>塩分          |                               |
| 25<br>日<br>(月) |    | ご飯                                                      | 牛乳<br>(赤)           |                               |       |                                  | 米                 |                               | 595 kcal | 河崎小・<br>加茂小・<br>新穂小 |                               |
|                |                                                                                     | つくねのねぎ味噌焼き                                              |                     | とり肉、大豆、<br>たまご、みそ             |       | 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが                     | 片栗粉、<br>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、<br>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<br>日<br>(火) |    | ご飯                                                      | 牛乳<br>(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 |                     |                               |
|                |                                                                                     | うす じる<br>薄くず汁                                           |                     | とうふ                           |       | にんじん、えのきたけ、ほうれん草、<br>長ねぎ、こんにゃく   | 片栗粉               |                               | 2.2 g    |                     |                               |
|                |                                                                                     |                                                         |                     |                               |       |                                  |                   |                               |          |                     |                               |
| 27<br>日<br>(水) |   | ご飯                                                      | 牛乳<br>(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、<br>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 |                     |                               |
|                |                                                                                     | たまご<br>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<br>日<br>(木) |  | ご飯                                                      | 牛乳<br>(赤)           |                               |       |                                  | 米                 |                               | 610 kcal |                     |                               |
|                |                                                                                     | さかな こうみや<br>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 |                     |                               |
|                |                                                                                     | ごじる<br>呉汁                                               |                     | 大豆、みそ、<br>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<br>日<br>(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<br>(赤)           |                               |       |                                  | 米                 |                               | 2.5 g    |                     |                               |
|                |                                                                                     | (タレカツ)                                                  |                     | ぶた肉                           |       |                                  | さとう、パン粉、<br>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、<br>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                     |                   |                               |          |                     |                               |
|                |                                                                                     |                                                         |                     |                               |       |                                  |                   |                               |          |                     |                               |