

がっ
6月

きゅうしょく
給食

ひょう
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 飲み物	あか いろ なかま 赤色の仲間		みどりいろ なかま 緑色の仲間		きいろ なかま 黄色の仲間		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		
			(はたらき)	(ち にく 血や肉になる)		(からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		(たいおん ちから 体温や力になる)		えんぶん 塩分			
1 日 (月)		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。自分の歯や口の健康について振り返ってみましょう！										636 kcal	両津吉井小
		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	749 kcal			
				きゅうりのピリ辛漬		きゅうり、にんにく、しょうが	さとう	油、ごま、 アーモンド	2.3 g				
				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						
				にいがたけんさん 新潟県産ミルクデザート		牛乳	さとう						
2 日 (火)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)				米粉パン		633 kcal	中等教育学校			
		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	油	699 kcal				
		とりにく やさい いた もの 鶏肉と野菜の炒め物		とり肉	もやし、コーン、きゅうり、こんにゃくごぼう、にんじん、コーン、グリーン ピース	さとう	油	834 kcal					
		しろ 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						
4 日 (木)		がつよっか むしばよぼう 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！										672 kcal	
		ごはん	牛乳 (赤)				米		2.0 g	796 kcal			
				こんさい い 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					
				にんじんしりしり	たまご、ツナ	にんじん、玉ねぎ		油	2.5 g				
5 日 (金)		う まめじる 打ち豆汁	(赤)	打ち豆、みそ		長ねぎ、小松菜、切干だいこん	じゃがいも			両津吉井小			
		ごはん	牛乳 (赤)				米		649 kcal		2.1 g		
				ぶたにく あつ あ からいた 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	773 kcal				
				シャキシャキサラダ		きゅうり、赤パプリカ	じゃがいも	油					
もやし みそしる もやしの味噌汁	(赤)	油揚げ		もやし、長ねぎ	じゃがいも		2.5 g						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 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 ととの		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 がっこう がくねん 学校・学年	
									えんぶん 塩分			
8 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		587 kcal	前浜小	
		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	前浜中	
		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)		ご飯	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)		ご飯	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)		ご飯	牛乳 (赤)					米		649 kcal	新穂小・両津小、6年生給食なし 両津吉井小 & 新穂小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			
		サッカー応援パッケージ海苔			のり							
12 日 (金)		ハヤシライス	牛乳 (赤)	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		米、押麦		684 kcal	新穂小・両津小、6年生給食なし	
		わかめと春雨のサラダ			わかめ	春雨、キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごま油	810 kcal			
		ポケモン型抜きチーズ			チーズ				2.9 g			
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			
	アルビ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)	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	飲み物 の	赤色の仲間 あかいろ なかま 赤色の仲間		緑色の仲間 みどいろ なかま 緑色の仲間		黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間		エネルギー	給食のない 学校・学年 きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
			(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	たいおん ちから (体温や力になる)	えんぶん 塩分					
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)		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！									612 kcal	
		ごはん	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			
		たま 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)		ごはん	牛乳 (赤)					米		586 kcal	河崎小6年生 給食なし	
		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)		ゆうや 夕焼けごはん	牛乳 (赤)			にんじん		米		612 kcal	河崎小6年生 給食なし	
		ゆきむろ 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			
		やさい 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)		ごはん	牛乳 (赤)					米		655 kcal		
		あつあ 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			
		ビーフンソテー		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 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		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	
23 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)				米		566 kcal	前浜中・ 新徳中1年生	
		おやこに 親子煮		とり肉、麩、 たまご		にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、 サヤエンドウ	三温糖		2.3 g		
		たくあん和え				小松菜、キャベツ、たくあん		ごま	672 kcal		
		みそしる 味噌汁		みそ、油揚げ		長ねぎ、えのきたけ	じゃがいも		2.7 g		
24 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)				米		640 kcal		
		とりにく くるまふ あ に 鶏肉と車麩の揚げ煮		とり肉、車麩		えだまめ	片栗粉、さとう	油	2 g		
		す あ のり酢和え			のり	小松菜、もやし、コーン			752 kcal		
		たま みそしる 玉ねぎの味噌汁		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)		ごはん	牛乳 (赤)				米		645 kcal	加茂小6年生 給食なし	
		て や とうふ 照り焼き豆腐ハンバーグ		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		
		きりぼしだいこん 切干大根サラダ				切干だいこん、きゅうり、にんじん、 しめじ		ごま、ごま油	763 kcal		
		あつ あ やさい 厚揚げと野菜のごまスープ		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	
		ごはん	牛乳 (赤)				米		2.3 g		
		あじ なんぼんづ 鰯の南蛮漬け		あじ		長ねぎ、しょうが	さとう、片栗粉	油、ごま、 ごま油	794 kcal		
		なっとう あ 納豆和え		納豆		にんじん、小松菜、もやし			2.6 g		
		みそ じる 味噌けんちん汁	とうふ、大豆、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 こんにゃく	じゃがいも	油				
29 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)				米		575 kcal		
		さどさん しお や 佐渡産こうぐりの塩こうじ焼き		こうぐり					2.2 g		
		う まめ いた に 打ち豆の炒め煮		打ち豆、 油揚げ		にんじん、ごぼう、小松菜	三温糖	油	680 kcal		
		みそしる 味噌汁		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)	牛乳 (赤)				米、押麦		729 kcal		
		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	カレールウ、油	2.6 g			
		えだまめサラダ			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			
		あじさいゼリーポンチ	(赤)			ナタデココ	ゼリー		3.1 g		