

令和8年度

6月給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

＊ **太字** は、佐渡産の食材です。 そのうち、 下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
				(はたらき)	あかいろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
★ 6月のかみかみウィーク ★ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで1日から5日まではかみかみメニューが登場します。									
1 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	☆小木小6年 【金山学習】
		主	わかさぎフリッター		わかさぎ	こむぎこ, さとう, あぶら		1.3 g	
		副	むげんにんじん		ツナ	あぶら, ごまあぶら	にんじん, きりぼしだいこん, コーン	747 kcal	
		汁	塩ちゃんこ風スープ		ぶたにく	ふ	キャベツ, にんじん, にら, えのきたけ, ねぎ	1.7 g	
2 日 (火)		食	かみかみ丼	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		607 kcal	
		主			【麦ごはん】 【かみかみ丼の具】	ぶたにく	アーモンド, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ごぼう, ピーマン, きくらげ, こんにゃく	
		副	カリコリアえ				きゅうり, キャベツ, かぶ, しそ	718 kcal	
		汁	わかめのみそ汁		わかめ, とうふ, みそ		だいこん, しめじ, ねぎ	3.1 g	
		他	ナタデココ入りレモンゼリー		さとう	ナタデココ, レモン			
3 日 (水)		食	黒糖米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン, さとう		656 kcal	
		主	さけのフレーク焼き		さけ	マヨネーズ, パンこ, コーンフレーク		3.2 g	
		副	プチマリンサラダ		かんてん	ごま, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり	825 kcal	
		汁	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう, チーズ	じゃがいも, あぶら, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, コーン	4.1 g	
4 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		692 kcal	★羽茂小1年 保護者試食会 ☆羽茂小6年 【修学旅行】
		主	ぶた肉と大豆のチリソース		ぶたにく, だいず	かたくりこ, あぶら, ごまあぶら	たまねぎ, ケチャップ, しょうが, にんにく	2.4 g	
		副	もやしの中華サラダ			ごまあぶら, さとう	もやし, こまつな, コーン	829 kcal	
		汁	中華五目スープ		かまぼこ, とうふ		にんじん, たまねぎ, きくらげ, ほうれんそう	3.0 g	
		他	くだもの				くだもの		
5 日 (金)		食	たこめし	牛乳 (赤)	たこ, あぶらあげ	こめ	にんじん, たけのこ	598 kcal	↓
		主	厚焼き玉子		たまご	さとう, あぶら		3.1 g	
		副	キャベツの甘酢あえ		ハム	あぶら, さとう, ごま	コーン, キャベツ, きゅうり	729 kcal	
		汁	かむかむとん汁		ぶたにく, とうふ, くきわかめ, みそ		にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	3.6 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
8 日 (月)		食主	ぶたキムチ丼 【麦ごはん】 【ぶたキムチ】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		641 kcal	☆赤泊小 【カニフェスタ 振休】
		副	たくあんのナムル		ぶたにく	あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,キムチ	3.8 g	
		汁	たまごい 玉子入りトックスープ		こんぶ	ごまあぶら	たくあん,だいこん,ほうれんそう,にんじん	785 kcal	
					たまご,わかめ	もち	ねぎ	5.0 g	
9 日 (火)		食主	ごはん 厚揚げの塩こうじ炒め	牛乳 (赤)		こめ		592 kcal	
		副	カリカリ梅あえ		ぶたにく,あつあげ	ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,キャベツ,しょうが	2.2 g	
		汁	ながものみそ汁			あぶら	もやし,きゅうり,にんじん,うめ	700 kcal	
		他	さつまいもスティック		ながも,とうふ,みそ		だいこん, しめじ,ねぎ	2.9 g	
						さつまいも,さとう,あぶら			
10 日 (水)		食主	ごはん あじの南蛮漬け	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
		副	あおな たまご 青菜の玉子とじ		あじ	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ	2.5 g	
		汁	もやしととうふのみそ汁		たまご	さとう	こまつな,たまねぎ	752 kcal	
					とうふ,みそ		もやし,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	3.0 g	
★ サッカーワールドカップメニュー：今日から行われるサッカーのワールドカップにちなんで、開催国のアメリカ・メキシコ・カナダの料理が登場します。									
11 日 (木)		食主	メキシカンライス【メキシコ】	牛乳 (赤)	ぶたにく, ウインナー	こめ,あぶら	たまねぎ,コーン,えだまめ, ケチャップ	700 kcal	
		副	コブサラダ【アメリカ】		チーズ,たまご	マヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ケチャップ	839 kcal	
		汁	サーモンチャウダー【カナダ】		さけ,ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん	3.5 g	
		他	くだもの				くだもの		
12 日 (金)		食主	ごはん ちくわのツナマヨ焼き	牛乳 (赤)		こめ		651 kcal	
		副	チーズ納豆		ちくわ,ツナ	マヨネーズ	たまねぎ	3.1 g	
		汁	なめことじゃがいものみそ汁		なっとう,チーズ		こまつな,もやし	749 kcal	
					みそ	じゃがいも	だいこん,なめこ,にんじん,ねぎ	3.5 g	
15 日 (月)		食主	じゃこわかめのごはん	牛乳 (赤)	わかめ,じゃこ	こめ,ごま		658 kcal	☆羽茂小 【羽茂祭り】
		副	たけのこのしのだ煮		とりにく,あぶらあげ	さとう	たけのこ	3.4 g	
		汁	きゅうりのスタミナ漬け			ごまあぶら,さとう	きゅうり,だいこん,にんじん	755 kcal	
		他	たま 玉ねぎのみそ汁		とうふ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ねぎ	4.0 g	
			プリン		ぎゅうにゅう	さとう,あぶら			

☆6月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:637 kcal / 658 kcal 中:762 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.1 g / 2.5 g

※ 食材料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。

The diagram shows a cross-section of a building. It features a central core with a square grid of columns and beams. This core is surrounded by a perimeter of columns. The building is shown with a base and a roof, and the internal structure is highlighted in a light blue color.

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
				(はたらき)	あかいろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
23 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		604 kcal	☆赤泊小6年 【修学旅行】
		主	揚げ豆腐のごまみそがけ		とうふ,みそ	かたくりこ,あぶら,ごま,さとう	ケチャップ	2.4 g	
		副	高菜の玉子炒め		だいずミート,たまご	あぶら	たかな,たまねぎ,にんじん,キャベツ	735 kcal	
		汁	わかたけすまし汁		わかめ,かまぼこ		だいこん,たけのこ,ねぎ,こまつな	2.9 g	
24 日 (水)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal	↓
		主	いわしの紀州煮		いわし	さとう	うめ	2.4 g	
		副	うま塩キャベツ			ごまあぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	711 kcal	
		汁	とりだんご汁		とりにく,みそ	さとう,パンこ	たまねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ	2.7 g	
		他	くだもの				くだもの		
25 日 (木)		食	ドライカレー	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		719 kcal	 小木産
		主	ライス		ぶたにく,だいずミート	あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,ケチャップ	2.6 g	
		副	マセドアンサラダ		チーズ	じゃがいも,ドレッシング	にんじん,きゅうり	864 kcal	
		汁	ー					3.2 g	
		他	あじさいポンチ			さとう,	パイン,みかん,もも,バナナ,ぶどう		
26 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	 赤泊産
		主	とり肉とゴーヤのから揚げ		とりにく,だいず,のり	かたくりこ,あぶら	ゴーヤ	1.5 g	
		副	なめたけあえ				こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ	747 kcal	
		汁	打ち豆のみそ汁		うちまめ,とうふ,みそ		にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	2.1 g	
29 日 (月)		食	シーフードピラフ	牛乳 (赤)	いか,えび, あさり	こめ,あぶら	にんじん,ピーマン,たまねぎ	652 kcal	 羽茂産
		主						2.4 g	
		副	シーザーサラダ		ハム,チーズ,ヨーグルト	マヨネーズ,あぶら,さとう	キャベツ,コーン,きゅうり	772 kcal	
		汁	アスパラのマカロニスープ		ぶたにく	マカロニ	たまねぎ,にんじん,アスパラガス	2.9 g	
30 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		648 kcal	
		主	和風おろしとうふハンバーグ		とうふ,とりにく,ぶたにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ,だいこん,ねぎ	2.4 g	
		副	ひじきのみそマヨあえ		ひじき,みそ	マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	757 kcal	
		汁	にらたま汁		たまご,あぶらあげ,みそ		えのきたけ,にら,たまねぎ	2.7 g	

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)