

令和8年度

7月 こんだて表



佐渡市両津学校給食センター

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
										塩分	
1 日 (水)		青椒肉絲ライス (麦ご飯)	牛乳 (赤)	ぶた肉		しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく		米、押麦 片栗粉	油、ごま油	714 kcal 2.1 g	
		カリポリ煮干し			片口鰯			黒砂糖	アーモンド、ごま	833 kcal	
		わかめスープ		とうふ	わかめ	えのきたけ、コーン				2.7 g	
		季節の果物 桃ゼリー				もも		さとう、水あめ			
2 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		730 kcal	
		たこ焼き		たこ、たまご、かつお、いか		キャベツ、玉ねぎ、紅しょうが		小麦粉、揚げ玉、さとう	油	2.4 g	
		佐渡産ゴーヤサラダ		ツナ		ゴーヤ、切干大根、きゅうり、コーン、赤パプリカ		さとう	油	836 kcal	
		夏野菜のごま味噌汁		厚揚げ、みそ		玉ねぎ、かぼちゃ、なす		じゃがいも	ごま	2.5 g	
3 日 (金)		ゆかりご飯	牛乳 (赤)			赤しそ		米		570 kcal	
		佐渡産いかの煮物		いか		たけのこ、だいこん、しいたけ、サヤエンドウ		さとう、じゃがいも		2.8 g	
		ごまあえ				小松菜、キャベツ、にんじん		さとう	ごま	674 kcal	
		味噌汁		厚揚げ、みそ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ				3.4 g	
6 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		752 kcal	
		春巻き		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ		小麦粉、さとう、かたくり粉	油	1.9 g	
		チャプチェ		ぶた肉		にんじん、ニラ、干しいたけ、春雨、しょうが、にんにく		さとう	ごま、ごま油	933 kcal	
		チンゲン菜と玉子のスープ		とうふ、たまご		チンゲン菜、玉ねぎ		片栗粉		2.2 g	

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※食料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)	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 ち にく (血や肉になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (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 えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年		
7 日 (火)		☆七夕にちなんだ献立☆ ～天の川や・星、短冊をイメージしながらいただきます～						589 kcal	両津小6年生	
		よこわ こめこ 横割り米粉パン	牛乳 (赤)				横割り米粉パン	2.5 g		
		ほしがた 星形ハンバーグ		とり肉、ぶた肉		玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう	741 kcal		
		なつ やさい 夏野菜のカポナータ				なす、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、玉ねぎ、トマト、にんにく	三温糖	油、オリーブ油		3.3 g
		あま がわ 天の川スープ		ハム		にんじん、オクラ、春雨				
	たなばた もち 七夕きらきら餅			みかん、寒天	さとう					
8 日 (水)		ほん ご飯	牛乳 (赤)				米		640 kcal	
		とう ふ い たまご や 豆腐入り玉子焼き		たまご、大豆、 とうふ	わかめ	グリーンピース、玉ねぎ	さとう		1.8 g	
		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	ノンエッグ マヨネーズ、ごま	760 kcal	
		みそしる 味噌汁		油揚げ、みそ		えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.2 g	
9 日 (木)		ほん ご飯	牛乳 (赤)				米		591 kcal	両津吉井小 5・6年生
		とり にく 鶏肉のカレー焼き		とり肉		にんにく、しょうが	はちみつ		2.3 g	
		なつ やさい あまからいた 夏野菜の甘辛炒め		ぶた肉、みそ		なす、ピーマン、青じそ、こんにゃく	さとう	油	703 kcal	
		たま 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁		みそ		玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ			2.7 g	
10 日 (金)		ほん ご飯	牛乳 (赤)				米		630 kcal	両津吉井小 5・6年生
		なつとう 納豆		納豆					2.1 g	
		きりぼしだいこん や 切干大根の焼きそば風		ぶた肉	青のり	切干大根、もやし、にんじん、 ピーマン		油	738 kcal	
		オイキムチ				きゅうり	さとう	ごま、ごま油	2.7 g	
		さ ど さん 佐渡産すりみ汁		魚		小松菜、長ねぎ、だいこん	じゃがいも			



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		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	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				ち にく (血や肉になる)		かうだ 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	
13 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		690 kcal	
		あつあ 厚揚げのゴマダレ		厚揚げ、みそ		にんにく	三温糖、片栗粉	油、ごま、ごま油	2.0 g		
		えだまめ 枝豆サラダ				えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、赤パプリカ	さとう	油	783 kcal		
		りょうつさんたま 両津産玉ねぎの味噌汁		みそ	わかめ	玉ねぎ、切干大根			2.3 g		
14 日 (火)		こくとう こめこ 黒糖米粉パン	牛乳 (赤)					黒糖米粉パン		694 kcal	
		さどさん あじ 佐渡産鯆のトマトマリネ		あじ		トマト、玉ねぎ、アスパラガス、にんじん	さとう、米粉、片栗粉	油、オリーブ油	2.5 g		
		はなやさい 花野菜コーンクリーミーサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、コーン		ドレッシング	859 kcal		
		どうにゅう パンプキン豆乳ポタージュ		豆乳、ベーコン		玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	米粉	油	3.2 g		
15 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！								673 kcal	
		ごはん	牛乳 (赤)					米		1.6 g	
		まめ ぶた コロコロ豆の豚キムチ		ぶた肉、大豆、みそ		玉ねぎ、ニラ、白菜キムチ、しょうが、にんにく	三温糖	油	800 kcal		
		しお 塩ナッツポテト					じゃがいも	油、アーモンド	2.0 g		
		みそ ごま味噌ワントンスープ		みそ		小松菜、にんじん、もやし、長ねぎ	ワントン	ごま、ごま油			
16 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		685 kcal	前浜小
		こや ししゃものガーリックパン粉焼き		たまご	ししゃも	にんにく、パセリ	パン粉、米粉	油	2.2 g		
		いた に ひじきの炒め煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン	三温糖	油	791 kcal		
		なつやさい 夏野菜スタミナ味噌汁		ぶた肉、とうふ、みそ		なす、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	じゃがいも	油	2.6 g		
17 日 (金)		☆チャレンジメニュー ～きゅうしよく 給食センターからの挑戦状～ 7月は「ゴーヤ」をつか った料理にチャレンジしましょう！								592 kcal	
		ごはん	牛乳 (赤)					米		2.4 g	
		きょう ふ 今日、麩のチャンプルー		ぶた肉、たまご		ゴーヤ、にんじん、もやし	車麩、さとう	ごま油	701 kcal		
		こんにやく こんにやくサラダ				きゅうり、キャベツ、コーン、こんにやく	さとう	ごま、油	2.6 g		
		じる あさり汁		あさり、豆腐、みそ		だいこん、長ねぎ					



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)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 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		
21 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		690 kcal		
		さばのソースソース		さば		しょうが	片栗粉、さとう	油	2.0 g			
		かみかみサラダ		大豆		にんじん、きゅうり、プチマリン	さとう	ごま、油	821 kcal			
		キャベツの味噌汁		油揚げ、みそ		キャベツ、しめじ、玉ねぎ			2.5 g			
22 日 (水)		ビビンバ(麦ごはん)	牛乳 (赤)					米、押麦		625 kcal		
				ぶた肉		たまねぎ、つきこん、しょうが、 にんにく	さとう	ごま油	1.9 g			
						もやし、小松菜、にんじん	さとう	ごま、ごま油	739 kcal			
		にら玉スープ		たまご、とうふ		ニラ、えのきたけ、にんじん			2.3 g			
		季節の果物(小玉すいか)				小玉すいか						
23 日 (木)		☆前浜小、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小、新穂小、前浜中、新穂中、金井中学校、一学期給食最終日。									686 kcal	
		むぎ 麦ごはん	牛乳 (赤)					米、押麦		2.2 g		
		なつやさい 夏野菜カレー		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、 サヤインゲン、にんにく		油、カレールウ	816 kcal			
		きりぼしだいこん 切干大根サラダ				きゅうり、にんじん、しめじ、切干大根		ごま油、ごま	2.6 g			
		シークワーサーゼリー				シークワーサー、こんにゃく粉	グラニュー糖					
24 日 (金)		☆両津中・県立佐渡中等教育学校、一学期給食最終日。									— kcal	前浜小・河崎 小・両津小・ 両津吉井小・ 加茂小・新穂 小・前浜中・ 新穂中・金井 中
		ひ 冷やし中華	牛乳 (赤)					中華麺	油	— g		
		じゃがチーズ		とり肉	わかめ	もやし、きゅうり、にんじん、レモン	さとう	ごま、ごま油	651 kcal			
		けんさん 県産ミルクデザート		ベーコン	チーズ	玉ねぎ、パセリ	じゃがいも		3.8 g			
		ひ 冷やしパイン		牛乳			パイン	さとう				