

7 & 8 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)	種 類	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 いろ なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)	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)	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)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)	
1 日 (水)	食		セルフ フィッシュ バーガー	【米粉パン】 【たちうおフライ】 【ゆでキャベツ】 【タルタルソース】	牛乳		こめこパン	665 kcal		
	主					たちうお	パンこ,こむぎこ, あぶら	3.1 g		
	副							キャベツ,きゅうり,にんじん		
	他						あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ, パセリ		823 kcal
	汁		(赤)	ウィンナー	じゃがいも,マカロニ,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,ケチャップ	3.9 g			
	他					プラム				
2 日 (木)	食		ごはん	牛乳		こめ	616 kcal			
	主		ゴーヤチャンプルー		ぶたにく,とうふ,たまご,かつおぶし	ごまあぶら	ゴーヤ,たまねぎ,にんじん		2.6 g	
	副		もやしのごま酢あえ			ごま,さとう	きゅうり,にんじん,もやし		739 kcal	
	汁		もずくのみそ汁		(赤)	もずく,あぶらあげ,みそ			だいこん,しめじ,ねぎ	3.1 g
3 日 (金)	食		ごはん	牛乳		こめ	659 kcal			
	主		わらさの塩こうじ焼き		わらさ				2.9 g	
	副		ピーマンとじゃこのつくだ煮		じゃこ,かつおぶし	ごま,さとう,ごまあぶら	ピーマン,ズッキーニ		794 kcal	
	汁		キムチとん汁		(赤)	ぶたにく,とうふ,みそ	じゃがいも		だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,キムチ,ねぎ	3.8 g
★ かみかみメニュー ： 今日(きょう)はかみかみメニューです。いろいろな豆(まめ)が入(はい)った「まめまめサラダ」をよくか(た)んで食べ(た)ましょう。										
6 日 (月)	食		ごはん	牛乳		こめ	683 kcal			
	主		肉(にく)だんご		とりにく,ぶたにく	パンこ, さとう, あぶら	たまねぎ		2.9 g	
	副		まめまめサラダ		いんげんまめ,だいず,ひよこまめ	ドレッシング	えだまめ,キャベツ,きゅうり		782 kcal	
	汁		わかめ(たま)と玉ねぎのみそ汁(しろ)		(赤)	わかめ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも		たまねぎ,こまつな	3.1 g
★ 七夕(たなばた)メニュー ： 7月7日(がつ なのか)は「七夕(たなばた)」です。天(あま)の川(がわ)をイメージした「七夕(たなばた)汁(じる)」など七夕(たなばた)にちなんだメニュー(どうじょう)が登場(とうじょう)します。										
7 日 (火)	食		ちらし寿司(ずし)	牛乳	たまご	こめ,さとう,	にんじん,たけのこ,れんこん,かんぴょう,しいたけ	645 kcal		
	主		笹(ささ)かまの(この)お好み揚げ(あ)		かまぼこ,かつおぶし,あおさ	こむぎこ,あぶら		3.6 g		
	副		五色(ごしき)のきんぴら		こんぶ	ごまあぶら,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ピーマン	786 kcal		
	汁		七夕(たなばた)汁(じる)		(赤)	とうふ,かまぼこ	はるさめ	オクラ,にんじん,えのきたけ		4.6 g
	他		七夕(たなばた)ゼリー			かんてん	さとう	ぶどう, レモン, みかん		

★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)

種			の もの 飲 ぶ 物	あかいる なかま 圭角の仲間	きいろ なかま 圭角の仲間	
---	--	--	---------------	-------------------	------------------	--

日 (曜)	種類	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい		飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー	給食の予定
						えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食なし			
8 日 (水)	食		【麦ごはん】 【カップエッグ】 【青じそ入りひき肉炒め】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		680 kcal		
	主				たまご		2.3 g			
	副				ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,なす,パプリカ,にんにく,しそ	797 kcal		
	汁				えび	ビーフン,あぶら	しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ	2.7 g		
9 日 (木)	食		ごはん とり肉のはちみつ焼き オクラのおかかあえ じゃがたまみそ汁 くだもの	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal		
	主				とりにく,みそ	はちみつ	にんにく	1.9 g		
	副				かつおぶし		オクラ,キャベツ,もやし,にんじん	714 kcal		
	汁				あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	2.1 g		
	他						くだもの			
10 日 (金)	食		ごはん さけのみそマヨネーズ プチマリンのぼん酢あえ 夏ののっぺい汁 冷凍パイン	牛乳 (赤)		こめ		618 kcal		
	主				さけ,みそ	マヨネーズ	コーン,たまねぎ	1.8 g		
	副				かんてん	ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	738 kcal		
	汁				あつあげ,ちくわ	じゃがいも,かたくりこ	こんにゃく,とうがん,にんじん,ごぼう,いんげん	2.3 g		
	他						パイン			
13 日 (月)	食		ごはん さばのレモンペッパー焼き なすびの南蛮ジャー モロヘイヤのかきたま汁 シークワーサーゼリー	牛乳 (赤)		こめ		729 kcal		
	主				さば	あぶら	レモン, パセリ	2.2 g		
	副				だいずミート,みそ	あぶら,さとう	なす,たまねぎ,ピーマン	875 kcal		
	汁				たまご,とうふ		にんじん,モロヘイヤ,しいたけ	2.9 g		
	他					さとう	シークワーサー			
★ カラダにやさしおの日メニュー : やさしおポイント③『香辛料を上手に使って味にメリハリをつけよう』										
14 日 (火)	食		ごはん ぶた肉とじゃがいもの香味揚げ ピリ辛きゅうり きくらげとコーンの中華スープ	牛乳 (赤)		こめ		693 kcal		
	主				ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう,アーモンド	ねぎ	1.9 g		
	副				こんぶ	さとう,ごまあぶら	きゅうり,だいこん,にんじん	844 kcal		
	汁				とうふ	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,コーン,きくらげ	2.4 g		
15 日 (水)	食		米粉パン たまたまトマピーチーズ焼き アスパラガスとコーンのサラダ 夏野菜のスープ りんごジャム	牛乳 (赤)		こめこパン		647 kcal		
	主				たまご,チーズ	マヨネーズ	トマト,たまねぎ,ピーマン	3.2 g		
	副					ドレッシング	アスパラガス,コーン,キャベツ,にんじん	802 kcal		
	汁				ベーコン	あぶら	かぼちゃ,たまねぎ,ズッキーニ,なす,パプリカ,オクラ	3.9 g		
	他					さとう	りんご			

- ※ 栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。
- ※ 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。

日 (曜)	種類	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい		の飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにくになる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいてんちからになる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだちょうしをとの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
16 日 (木)	食		スープカレー	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		604 kcal	
	主		ライス	【スープカレー】		とりにく	じゃがいも,あぶら,カレールウ	にんじん,たまねぎ,トマト,いんげん,にんにく	2.5 g	
	副		ゴーヤとツナのサラダ	ツナ		ドレッシング	ゴーヤ,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	723 kcal		
	汁		—					3.0 g		
	他		くだもの				くだもの			
★ 食育の日『日本と世界のジオパークめぐり』： 今月の食育の日は、「室戸ジオパーク」より『高知県の料理』です。										
17 日 (金)	食		しょうがごはん		牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ	しょうが	644 kcal	
	主		かつおフライ	かつお		こむぎこ,パンこ,あぶら		2.2 g		
	副		ゆずドレッシングサラダ	ツナ		あぶら,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,コーン,ゆず	780 kcal		
	汁		しゃも鍋風煮	とりにく,とうふ			にんじん,たまねぎ,ごぼう,しらたき,まいたけ,みずな	2.8 g		
★ 海の日メニュー： 7月20日は「海の日」です。そこで、海の幸や海にちなんだ料理が登場します。										
21 日 (火)	食		シーフード	【カレーピラフ】	牛乳 (赤)		こめ		665 kcal	
	主		ドリア	【クリームソース】		いか,えび,あさり,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,ルー	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	2.2 g	
	副		海そうサラダ	わかめ,こんぶ,ふのり		あぶら	キャベツ,きゅうり,コーン	797 kcal		
	汁		—					2.7 g		
	他		シーグラスゼリーポンチ			ゼリー	パイン,みかん,もも			
22 日 (水)	食		ごはん		牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	
	主		くるま車ふと夏野菜の揚げがらめ	とりにく		ふ,かたくりこ,あぶら,さとう	なす,かぼちゃ,えだまめ	2.4 g		
	副		なつ夏のきりざい	なつとう		のぎわな,たくあん,にんじん,オクラ,きゅうり	778 kcal			
	汁		なめこと打ち豆のみそ汁	だいず,わかめ,みそ		だいこん,なめこ,ねぎ	3.1 g			
23 日 (木)	食		キムチチャーハン		牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ,ごまあぶら	ピーマン,キムチ,たまねぎ	577 kcal	★ 1学期 給食最終日 
	主		はるさめ春雨サラダ				はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり,にんじん,もやし	689 kcal	
	副		みそワントンスープ	ぶたにく,みそ		こめこ, かたくりこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ,にら,きくらげ	4.7 g		
	汁									
	他		すいか				すいか			

☆8月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:664 kcal / 658 kcal 中:776 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.7 g / 1.9g 中:3.6 g / 2.5 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)

日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名		の 飲み物 (はたらき)	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
						あかいろ (血や肉になる)	きいろ (体温や力になる)	みどりいろ (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)
8月 26日 (水)	食		ひ 冷やし中華	【中華めん】	牛乳 (赤)		ちゅうかめん,ごまあぶら		— kcal	★ 南佐渡中 2学期給食開始
	副			【具】		たまご,とりにく		きゅうり,もやし	— g	
	他			【たれ】			さとう,あぶら	レモン	717 kcal	
	主	ソイギョウザ	だいず	こむぎこ,あぶら		こんにゃく,キャベツ,にら,しょうが	4.2 g			
	他	フルーツ杏仁風プリン	とうにゅう	さとう		もも,あんず				
8月 27日 (木)	食		チリコンカンの タコライス	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		691 kcal	★ 小木小 羽茂小 赤泊小 2学期給食開始
	主			【チリコンカン】		ぶたにく,だいずミート,だいず	あぶら,さとう	たまねぎ,トマト	2.0 g	
	副			【チーズサラダ】		チーズ	マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	831 kcal	
	汁	レタスのコンソメスープ	ベーコン,たまご	じゃがいも		たまねぎ,レタス	2.6 g			
8月 28日 (金)	食		なつやさい 夏野菜カレー	【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		712 kcal	
	主		ライス	【夏野菜カレー】		ぶたにく,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,ピーマン,トマト	3.4 g	
	副		ふくじん 福神あえ					ふくじんづけ,キャベツ,もやし,きゅうり	865 kcal	
	汁	—						4.2 g		
	他	カットコーン				コーン				
8月 31日 (月)	食		あかうおの お茶漬け	【ごま茶めし】	牛乳 (赤)		こめ,ごま		589 kcal	☆ 小木小 【小木港祭り 振休】
	主			【あかうおの塩焼き】		あかうお 40g			2.7 g	
	副			【すまし汁】		こんぶ		えのきたけ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,みつば	690 kcal	
	汁	いんげんのきんぴら	さつまあげ	ごまあぶら,さとう,ごま		ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん	3.4 g			
	他	ピーチゼリー				さとう, もも				