

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)	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 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)
1 日 (水)	食		セルフ フィッシュ バーガー	【米粉パン】	牛乳		こめこパン		665 kcal	
	主			【たちうおフライ】		たちうお	パンこ,こむぎこ, あぶら		3.1 g	
	副			【ゆでキャベツ】				キャベツ,きゅうり,にんじん		
	他			【タルタルソース】			あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ, パセリ	823 kcal	
	汁		トマトマカロニスープ	(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		羽茂産プラム				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)が入った「まめまめサラダ」をよくかんで食べましょう。										
6 日 (月)	食		ごはん	牛乳		こめ		683 kcal		
	主		肉だんご		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		わかめと玉ねぎのみそ汁		(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 7 7)は「七夕」です。天(あま)の川(がわ)をイメージした「七夕汁(たなばた 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	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		笹かまのお好み揚げ		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		七夕汁		(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		七夕ゼリー			かんてん	さとう	ぶどう, レモン, みかん		

☆7月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:648 kcal / 658 kcal 中:779 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.2 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	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
								塩分 えんぶん	
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 プチマリンのぽん酢あえ 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『香辛料を上手にを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		こめこ 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 (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (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 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,ルウ	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		なっとう		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	3.8 g		
	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	689 kcal		
	汁							4.7 g		
	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	きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
						あか いろ なかま (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
8月 26日 (水)	食		【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		【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		
	他									
8月 28日 (金)	食		【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		712 kcal		
	主		【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		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		【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				