

日 (曜)	こんだて 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 (えんどうはたらき)	給食のない学校・学年
1 日 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わふうマカロニサラダ とうふのみそしる ー	牛乳 (赤)	ぶたにく かつおぶし とうふのみそ ー	こめ あぶら、さとう、ごま マカロニ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり だいごん、えのきたけ、ねぎ	638 kcal 1.8 g 804 kcal 2.4 g	・小学校6年生 ・相川中学校2年生
2 日 (金)	マーボーライス（ごはん） マーボーライス（ぐ） パンパンジー ワントンスープ ー	牛乳 (赤)	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ とりにく ー	こめ、むぎ あぶら、さとう、かたくりこ あぶら、さとう、ごま ワントン	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、ねぎ、こまつな、メンマ	612 kcal 2.6 g 797 kcal 3.3 g	・相川中学校2年生
5 日 (月)	ごはん サバのたつたあげ・ねぎだれがけ のりすあえ たまねぎのみそしる ー	牛乳 (赤)	サバ ツナ、のり わかめ、あぶら、あげ、みそ ー	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ー	しょうが、ねぎ もやし、にんじん、こまつな にんじん、たまねぎ、しめじ ー	666 kcal 2.1 g 802 kcal 2.6 g	10月
6 日 (火)	こめこパン チリコンカン コーンサラダ クリームスープ ー	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく、だいず ツナ ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム ー	こめこ、こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも、バター、こむぎこ ー	たまねぎ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ー	630 kcal 3.0 g 812 kcal 3.7 g	・河原田小学校
7 日 (水)	ごはん チーズタッカルビ ナムル はるさめスープ ー	牛乳 (赤)	とりにく、チーズ ー ベーコン ー	こめ さつまいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま はるさめ ー	たまねぎ、キャベツ、にんにく もやし、にんじん、こまつな にんじん、ねぎ、とうもろこし、ほうれんそう ー	630 kcal 2.1 g 803 kcal 2.6 g	
8 日 (木)	ごはん ししゃもフライ カレーもやし あつあげのみそしる ー	牛乳 (赤)	ししゃも ハム あつあげ、みそ ー	こめ あぶら さとう ー	たまねぎ もやし、にんじん、こまつな キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ ー	603 kcal 1.8 g 794 kcal 2.2 g	もっと魚を食べよう！ （小笠原市環境課提供）
●○○ 目の愛護デー献立 ●○○ 「10・10」を横にすると眉毛と目のように見えることから10月10日を目の愛護デーとしています。 目の疲れを取ったり、粘膜を保護する働きのある「ビタミンA」たっぷりの献立です。							
9 日 (金)	いりどりやさいのピラフ（ごはん） いりどりやさいのピラフ（ぐ） フレンチサラダ キャロットポタージュ なし	牛乳 (赤)	ウィンナー チーズ ベーコン、ぎゅうにゅう ー	こめ、むぎ バター あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ ー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ なし	609 kcal 2.0 g 783 kcal 2.5 g	目もたいせつ
13 日 (火)	ごはん アジフライ にんじんしりしり すりみじる ー	牛乳 (赤)	アジ たまご、ツナ サバ、みそ ー	こめ こむぎこ、こむぎこ、あぶら あぶら ー	たまねぎ にんじん だいごん、にんじん、ねぎ、えのきたけ ー	629 kcal 2.3 g 784 kcal 2.6 g	
14 日 (水)	ごはん カラフルピーマンのたまごやき ツナごまあえ いもにじる ー	牛乳 (赤)	たまご、とりにく ツナ、あぶら、あげ ぶたにく、とうふ ー	こめ さとう、ごま さといも、さとう ー	たまねぎ、ピーマン、パプリカ もやし、きゅうり、にんじん にんじん、ねぎ ー	607 kcal 1.5 g 779 kcal 2.2 g	
●○○ カラダにやさしおの日献立 ●○○ 毎月15日はカラダにやさしおの日です。生活習慣病予防のためには食事で塩分を取り過ぎないことが大切です。 カレー粉などの香辛料、かつお節のうま味やごまの風味で塩分が少なくてもおいしく食べられます。							
15 日 (木)	ごはん アカウオのカレーやき かかマヨあえ やさしおごまみそしる ー	牛乳 (赤)	アカウオ ツナ、かつおぶし あぶら、あげ、とうふ、みそ ー	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ー	たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー にんじん、だいごん、えのきたけ、ねぎ ー	609 kcal 1.8 g 784 kcal 2.3 g	
●○○ 相川中学校リクエスト献立 ●○○ 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！							
16 日 (金)	わかめごはん とりにくのからあげ やみつきキャベツ ABCスープ ヨーグルト	牛乳 (赤)	わかめ とりにく ー ベーコン ヨーグルト	こめ かたくりこ、こむぎこ、あぶら あぶら、ごま じゃがいも、マカロニ、バター ー	たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく ー	682 kcal 2.6 g 810 kcal 3.3 g	

(曜)	日 こんだて 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ かなさ (血や肉になる) (ちくちくにくになる)	黄色の仲間 きいろ かなさ (体温や力になる) (たいふんやちからになる)	緑色の仲間 みどりいろ かなさ (体の調子を整える) (たいのしづなをととのえる)	エネルギー えんじや 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしやく がっこう げくねん
	★★★ 食育の日の献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。旬の食材や地元の食材を積極的に使っています。 旬の「さつまいも」を食べて秋を感じましょう、「みそ鶏汁」は佐渡市の郷土料理です。						
19 日 (月)	さつまいもごはん サケのしおこうじやき たくあんカレマヨあえ みそとりじる —	牛乳 (赤)	サケ ハム とりこ、とうふ、みそ —	こめ、さつまいも、ごま ノンエッグマヨネーズ ごぼう、ねぎ —	625 kcal 2.4 g 796 kcal 3.3 g		
20 日 (火)	パインこめこパン マカロニグラタン はなやさいサラダ コンソメスープ —	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう とりこ、ぎゅうにゅう、チーズ ベーコン —	こめこ、こむぎこ マカロニ・バター、こむぎこ あぶら、さとう じゃがいも —	パイナップル ほうれんそう、たまねぎ、しめじ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし キャベツにんじん、たまねぎ —	615 kcal 2.4 g 799 kcal 3.1 g	
21 日 (水)	ごはん あげぼうぎょうざ はるさめサラダ にらたまスープ —	牛乳 (赤)	ぶたにく、とりこ たまご —	こめ あぶら、こむぎこ、かたくりこ、さとう、みずあめ はるさめ、さとう、あぶら、ごま じゃがいも、かたくりこ —	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、にら —	614 kcal 2.0 g 784 kcal 2.4 g	
22 日 (木)	ごはん ささかまのおこのみやき ゆかりあえ とんじる —	牛乳 (赤)	かまぼこ、チーズ、あおりのかつおぶし — とうふ、ぶたにく、みそ —	こめ ノンエッグマヨネーズ — じゃがいも —	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ たまねぎにんじん、ごぼう —	603 kcal 2.6 g 763 kcal 3.5 g	
23 日 (金)	ごはん キーマカレー こんにゃくサラダ りんごカップケーキ —	牛乳 (赤)	ぶたにく、とりこ、だいず — ぎゅうにゅう —	こめ あぶら、こむぎこ、さとう あぶら、さとう こめこ、さとう、あぶら —	たまねぎにんじん、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース、にんにく、しょうが、パイヤ、レー キャベツ、きゅうり、こんにゃく りんご —	832 kcal 3.2 g 939 kcal 2.8 g	
26 日 (月)	ごはん サバのみそに じゃがいものきんぴら さわにわん —	牛乳 (赤)	サバ、みそ ぶたにく、かまぼこ —	こめ さとう じゃがいも、あぶら、さとう、ごま はるさめ —	しょうが にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、えのきたけ、ごぼう、きぬさや —	635 kcal 2.5 g 788 kcal 3.1 g	・高千小学校 ・河原田小学校 ・相川中学校 ・高千中学校
●○○ 会津若松交流給食献立 ●○○ 佐渡市と会津若松市は観光振興のため連携協力協定を結んでいます。 給食では会津若松市の学校給食で提供されている「ソースカツ丼」や「ざくざく」などの郷土料理を取り入れています。							
27 日 (火)	ソースカツどん(ごはん) ソースカツどん(ソースカツ) ソースカツどん(ゆでキャベツ) ざくざく ももゼリー	牛乳 (赤)	ぶたにく — うちまめ、ちくわ —	こめ こむぎこ、こむぎこ、パンこ、あぶら あぶら さといも さとう、みずあめ —	701 kcal 1.7 g 835 kcal 2.4 g		
28 日 (水)	ごはん ごもくたまごやき ごますあえ すきやきふうに —	牛乳 (赤)	たまご、とりこ、ひじき あぶら、あげ ぶたにく、とうふ —	こめ さとう さとう、ごま あぶら、さとう —	たまねぎにんじん、えだまめ もやし、きゅうり、にんじん にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ —	662 kcal 1.9 g 791 kcal 2.3 g	
29 日 (木)	ごはん ユーリンチー くきわかめのマヨあえ たんたんスープ —	牛乳 (赤)	とりこ くきわかめ、ツナ ぶたにく、みそ —	こめ かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ ごま、さとう —	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ —	718 kcal 2.1 g 848 kcal 2.9 g	
●○○ ハロウィン献立 ●○○ ハロウィンは2000年以上も続いているヨーロッパの行事で悪いものを追い払うという意味合いもありましたが 今では仮装パーティーのように楽しむイベントになっています。給食でハロウィン気分を味わいましょう。							
30 日 (金)	チキンライス(ごはん) チキンライス(ぐ) カラフルサラダ ハロウィンスープ パンブキンババロア	牛乳 (赤)	とりこ ツナ かまぼこ、ぎゅうにゅう だいず —	こめ、バター あぶら あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ さとう、みずあめ —	たまねぎ、マッシュルームにんじん、とうもろこし、グリーンピース、トマト キャベツ、ピーマン、きゅうり、レモン たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ —	602 kcal 2.1 g 773 kcal 2.9 g	 ©少年写真新聞社2019

