

10月

給食

こんだて表

日 (曜)	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 たいあん ちから (体温や力になる)		エネルギー えんぶん 塩分		きゅうしよく 給食のない がっこうがく 学校・学年/ ぎょうじ 行事
1 日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)					米		626 kcal	各小学校6年生 両津中2年生	
	魚の塩こうじ焼き		魚					2.1 g			
	鉄火みそ		大豆、みそ		ごぼう、にんじん	さとう		741 kcal			
	沢煮椀		ぶた肉		にんじん、えのきたけ、ごぼう、 たけのこ、サヤエンドウ			2.5 g			
2 日 (金)	さつまいもごはん	牛乳 (赤)					米、さつまいも	ごま	549 kcal	両津中2年生	
	鶏肉のねぎ味噌焼き		とり肉、みそ		長ねぎ	さとう		2.5 g			
	からし和え				小松菜、もやし、コーン、にんじん			658 kcal			
	味噌汁		みそ	わかめ	切干大根、長ねぎ、しめじ			3.1 g			
5 日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)					米		715 kcal	前浜小 前浜中 新徳中	
	厚揚げのかば焼き風		厚揚げ			米粉、さとう、 片栗粉	ごま、油	1.7 g			
	和風マカロニサラダ		ツナ		キャベツ、にんじん、コーン、えだまめ	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	812 kcal			
	味噌汁		みそ	わかめ	長ねぎ、だいこん	じゃがいも		2.0 g			
6 日 (火)	米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		672 kcal	河崎小	
	トマトオムレツ		たまご		トマト	さとう、片栗粉	油	2.9 g			
	わかめサラダ			わかめ	キャベツ、キャベツ、コーン		ごま油、ごま	829 kcal			
	秋の香り豆乳シチュー		ベーコン、 ぶた肉・豆乳		玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	さつまいも・米粉	油	3.6 g			
7 日 (水)	五色ごはん	牛乳 (赤)			野菜菜、青しそ、赤かぶ、だいこん、 にんじん、しば漬け		米、さとう		616 kcal		
	魚の梅マヨ焼き		魚		梅ぼし		ノンエッグ マヨネーズ	2.1 g			
	ごまびたし				小松菜、にんじん、コーン、切干大根		ごま	727 kcal			
	両津でとれたかぼちゃde味噌汁		みそ、とうふ		かぼちゃ、えのきたけ、玉ねぎ			2.4 g			
8 日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)					米		730 kcal	河崎小 中等教育学校	
	春巻き		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 しょうが、しいたけ	小麦粉、米粉、 粉あめ、片栗粉	油	2.1 g			
	切干大根のキムチ炒め		ぶた肉		切干大根、玉ねぎ、ニラ、はくさい、 にんじん		ごま油	911 kcal			
	中華風コーンスープ		たまご		玉ねぎ、コーン、小松菜	片栗粉		2.5 g			
9 日 (金)	明日、10月10日は目の愛護デーです。目に良いビタミンたっぷりの献立にしました。								588 kcal	中等3年生	
	ひとみキラキラライス	牛乳 (赤)	えび・いか・ あさり・ベーコン		玉ねぎ、にんじん、コーン	米	油	2.5 g			
	ビタミンABCEサラダ		大豆		かぼちゃ、ブロッコリー	さとう	アーモンド、油	696 kcal			
	小松菜のスープ		ハム		小松菜、きくらげ	じゃがいも		2.8 g			
13 日 (火)	タコライス風(麦ごはん)	牛乳 (赤)					米、押麦		698 kcal	河崎小6年生 保護者試食会	
	(チリコンカン)		ぶた肉、とり肉、 大豆		玉ねぎ、トマト、にんにく		油	2.1 g			
	(キャベツのサラダ)				キャベツ、にんじん		ノンエッグ マヨネーズ	832 kcal			
	オニオンスープ		ベーコン		玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	じゃがいも	オリーブ油	2.6 g			
14 日 (水)	季節の果物(りんご)				りんご						
	ごはん	牛乳 (赤)					米		576 kcal		
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉		しょうが、玉ねぎ、ニラ、しょうが、 にんにく、つきこんにやく	さとう		2.0 g			
	塩昆布和え			こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん		ごま	682 kcal			
なめこ汁	みそ、とうふ			だいこん、なめこ、長ねぎ			2.5 g				
15 日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)					米		714 kcal		
	ポテトコロッケ		ぶた肉			小麦粉、パン粉、 じゃがいも、さとう	油	2.2 g			
	こんにやくサラダ				こんにやく、コーン、キャベツ、にんじん	さとう	油	848 kcal			
	厚揚げのカレー煮		ぶた肉、みそ、 厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、小松菜	さとう	油	2.6 g			

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※食材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)	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)	みどりろ なかま 緑色の仲間 からだ ちゃうし ととの (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいあん ちから (体温や力になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこうがくねん 学校・学年			
	☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 10月は「さといも」を使った料理にチャレンジしましょう！						630 kcal			
16日 (金)	ごはん	牛乳 (赤)			米	2.2 g				
	魚の塩焼き		魚			744 kcal				
	秋野菜の煮物		とり肉	にんじん、れんこん、ごぼう、 しめじ、サヤインゲン、つきこんにやく	里いも、車麩、 三温糖	2.5 g				
	だいこんの味噌汁		厚揚げ、みそ	だいこん、小松菜、長ねぎ						
19日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)			米	643 kcal	河崎小			
	がんもどきのおろしだれ		がんもどき	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さとう	2.4 g				
	アーモンド和え			にんじん、小松菜、キャベツ	さとう	アーモンド		805 kcal		
	塩麴汁		ぶた肉、みそ、 とうふ	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	2.7 g				
20日 (火)	米粉きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ		米粉パン、 さとう	油	647 kcal			
	肉団子		とり肉	玉ねぎ	パン粉、 さとう	油	3.3 g			
	シャキシャキサラダ			きゅうり、赤パプリカ	じゃがいも	油	779 kcal			
	わかめスープ			わかめ	にんじん、もやし、長ねぎ、コーン		3.9 g			
21日 (水)	カレーライス (麦ご飯)	牛乳 (赤)	ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、 グリーンピース	米、押麦 じゃがいも	油、カレールウ	751 kcal 2.5 g	河崎小6年生	
	くきわかめサラダ			くきわかめ	もやし、ブロッコリー	アーモンド、油	884 kcal			
	季節の果物入りヨーグルト和え			ヨーグルト	かき・りんご、みかん	さとう	2.9 g			
	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！						645 kcal			
22日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)			米	1.8 g				
	豆腐入り玉子焼き		豆腐、たまご、 大豆	わかめ	グリーンピース、玉ねぎ	さとう	油	766 kcal		
	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	2.2 g		
	味噌汁		油揚げ、みそ	小松菜、えのきたけ	じゃがいも					
23日 (金)	ごはん	牛乳 (赤)			米	661 kcal				
	魚の甘酒味噌焼き		魚、みそ	にんにく、しょうが	甘酒		2.2 g			
	きりざい		納豆	のり	たくあん、野菜菜、切干大根、にんじん	ごま	783 kcal			
	のっぺ		焼き豆腐、 とり肉		ごぼう、にんじん、しいたけ、サヤエンドウ	里いも	2.6 g			
26日 (月)	中華あんかけライス	牛乳 (赤)	ぶた肉、いか、 えび、あさり		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 小松菜、しいたけ、しょうが、にんにく	米、押麦 片栗粉	油 ごま油	683 kcal 1.6 g	両津小 両津吉井小 新穂小 中等教育学校	
	春雨サラダ		ハム	春雨、きゅうり、もやし	さとう	ごま、ごま油	818 kcal			
	鬼まん				さとう、小麦粉、さ つまいも、白玉粉		1.8 g			
	ごはん				米		614 kcal			
27日 (火)	すき焼き風煮	牛乳 (赤)	ぶた肉、 焼き豆腐		はくさい、にんじん、長ねぎ、 えのきたけ、こんにやく	三温糖	油	2.6 g		
	たくあん和え			たくあん、もやし、こまつな			727 kcal			
	ツナひじき		ツナ	ひじき	さとう	ごま	3.2 g			
	福島県会津若松市の郷土料理を取り入れました。会津若松市と佐渡市は、観光振興のため連携協定を結んでいます。						632 kcal			
28日 (水)	ソースカツ丼(麦ご飯)	牛乳 (赤)	ぶた肉		キャベツ	米 さとう、小麦粉、 パン粉	ごま油	2.0 g 746 kcal		
	(ソースカツ)(ゆでキャベツ)		打ち豆、 ちくわ	ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにやく	里いも		2.3 g			
	ざくざく			もも	さとう					
	ももゼリー									
29日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)			米	612 kcal	前浜小 新穂小5・6年生			
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり		米粉		油	2.2 g	
	切りほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮		とり肉		切干大根、にんじん、こんにやく、 サヤインゲン	油		さとう	744 kcal	
	味噌汁		とうふ、みそ		だいこん、小松菜、長ねぎ			2.9 g		
30日 (金)	ジャンバラヤ	牛乳 (赤)	ウィンナー		グリーンピース、赤パプリカ、黄パプリカ、 玉ねぎ、トマト	米		677 kcal		
	10品目サラダ		大豆	ひじき、 チーズ	キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン、 にんじん	さとう、 じゃがいも	アーモンド、油	2.2 g		
	パンプキンポタージュ		豆乳、 ベーコン		玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	米粉	油	808 kcal		
	ハロウィンデザート				みかん、ぶどう	さとう		2.6 g		