

9月 ^{がつ} ^{きゅうしよく}給食 ^{ひょう}こんだて表



日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		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
									えんぶん 塩分		
1 日 (火)		米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		601 kcal	
		マーマレード					マーマレード		3.1 g		
		カラフルオムレツ		たまご、ハム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン		ノンエッグ マヨネーズ	742 kcal			
		アスパラのサラダ			アスパラガス、きゅうり、コーン	じゃがいも	油	3.9 g			
		ミネストローネ		ベーコン、 大豆	玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、 パセリ、にんにく	マカロニ	油				
2 日 (水)		ピリ辛井 (麦ご飯)	牛乳 (赤)					米、押麦		625 kcal	
		こんにゃくサラダ		ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 ピーマン、しょうが	さとう、片栗粉	ごま、油	2.1 g			
		じゃがいもの味噌汁			キャベツ、コーン、にんじん、こんにゃく	さとう	油	743 kcal			
				とうふ、みそ	えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.6 g			
3 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		708 kcal	新徳中2年生 金井中2年生
		魚のカレーマヨ焼き		魚	パセリ		ノンエッグ マヨネーズ	2.1 g			
		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	844 kcal		
		呉汁		大豆、みそ	だいこん、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ	じゃがいも		2.6 g			
4 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		695 kcal	新徳中2年生 金井中2年生
		ぶた肉と高野豆腐のアーモンドがらめ		ぶた肉、 高野豆腐			片栗粉、三温糖、 じゃがいも	アーモンド、油	1.9 g		
		ゆかりあえ			キャベツ、切干大根、きゅうり、 にんじん、赤しそ			828 kcal			
		味噌汁		とうふ、みそ	わかめ	玉ねぎ、しめじ			2.5 g		
7 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		636 kcal	
		コーン焼売		魚介すりみ とうふ		コーン、玉ねぎ	片栗粉、パン粉、 さとう、小麦粉		2.0 g		
		わかめと春雨のサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり、春雨	さとう	ごま、ごま油	768 kcal		
		豆乳坦々スープ		ぶた肉、みそ、 豆乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、ニラ、コーン	さとう	ごま	2.3 g			

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 う にく (血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 かうだ ちょうし とどの (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	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	
8 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)				米		604 kcal		
		ぶたにく 豚肉とじゃがいもの炒め物		ぶた肉		にんじん、ごぼう、こんにゃく、サヤインゲン	三温糖、じゃがいも	油、ラー油、ごま	2.1 g		
		すじょうゆ あ 酢醤油和え				キャベツ、きゅうり、もやし		ごま油	718 kcal		
		きりぼしだいこん 切干大根とわかめの味噌汁		とうふ、みそ	わかめ	切干大根、長ねぎ			2.5 g		
9 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)				米		591 kcal		
		ちくわのこのや お好み焼き		ちくわ、かつお節	青のり			ノンエッグマヨネーズ	2.5 g		
		なめたけあえ				ほうれん草、えのきたけ、もやし	さとう		710 kcal		
		みそけんちん汁		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	油	3.2 g		
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)				米		607 kcal	前浜中	
		がんせき 岩石ハンバーグ		とびうお、みそ、とり肉、豆乳	ひじき	玉ねぎ、サヤインゲン	パン粉、米粉	アーモンド	2.2 g		
		さお 裂き織りサラダ				キャベツ、きゅうり、プチマリン、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン	さとう	油	727 kcal		
		みそしる 味噌汁		みそ		長ねぎ、えのきたけ、切干大根	じゃがいも		2.7 g		
11 日 (金)		チキンカレーライス	牛乳 (赤)				米、押麦		670 kcal	新穂小5年	
		むぎはん (麦ご飯)		とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ	2.5 g		
		くきわかめサラダ			くきわかめ	もやし、きゅうり、コーン		油	786 kcal		
		きせつくだものなし 季節の果物(梨)				梨			2.9 g		
14 日 (月)	☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 9月は「なす」を使った料理にチャレンジしましょう！								705 kcal		
		ごもくまーぼー 五目麻婆ライス	牛乳 (赤)				米、押麦		1.5 g		
		むぎはん (麦ご飯)		ぶた肉、大豆、厚揚げ、みそ		干しいたけ、長ねぎ、ニラ、きくらげ、にんじん、なす、しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉	油、ごま油	840 kcal		
		しお のり塩ポテト			青のり		じゃがいも	油	1.9 g		
				豆乳		もも、りんご、ルレクチェ、ナタデココ	さとう、水あめ				
		あんりん フルーツ杏仁									

※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	赤色の仲間		緑色の仲間		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 学校・学年		
			(はたらき)	あかい りょうり 赤 (血や肉になる)	みどり なかま 緑 (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄 (体温や力になる)	えんぶん 塩分						
14 日 (月)		☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 9月は「なす」を使った料理にチャレンジしましょう！									705 kcal		
			ごもく まーぼー 五目麻婆ライス (麦ご飯)	牛乳				米、押麦	1.5 g	840 kcal			
							干しいたけ、長ねぎ、ニラ、 きくらげ、にんじん、なす、しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉	油、ごま油		1.9 g		
						青のり		じゃがいも	油				
		フルーツ杏仁	(赤)	豆乳		もも、りんご、ルレクチュ、ナタデココ	さとう、水あめ						
15 日 (火)		こめこ 米粉パン	牛乳				米粉パン		651 kcal				
		チョコクリーム					チョコクリーム		2.8 g				
		アクアパッツァ		(赤)	魚、あさり		にんにく、トマト、玉ねぎ、パセリ		オリーブ油		796 kcal		
		アーモンドキャベツ				キャベツ、きゅうり		アーモンド	3.6 g				
		ユキシタ 雪下になんじんのスープ	ベーコン、 豆乳		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油						
16 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！									645 kcal		
			はん ご飯	牛乳				米	2.1 g	766 kcal			
					とり 鶏じゃが	とり肉		玉ねぎ、にんじん、 こんにゃく、グリーンピース	さとう、 じゃがいも		油		
					ばいにく あ 梅肉和え			もやし、きゅうり、梅干し	さとう				2.4 g
					ごま味噌汁	(赤)	厚揚げ		にんじん、小松菜、切干大根、しめじ				ごま
17 日 (木)		はん ご飯	牛乳				米		571 kcal				
		しゅうまい えび焼売		魚肉すりみ、 ほたて貝、えび		玉ねぎ、キャベツ	小麦粉、 さとう、片栗粉		2.1 g				
		はるさめ いた もの 春雨の炒め物		ぶた肉、 テンメンジャン		春雨、もやし、赤パプリカ、小松菜、 にんにく、しょうが		ごま油、ごま、 さとう	700 kcal				
		わかめスープ		(赤)	とうふ	わかめ	にんじん、もやし、長ねぎ、コーン		2.5 g				
		18 日 (金)		9月21日敬老の日になんで、「まごわやさしい」の食材を取り入れた献立です。									650 kcal
	クファージュシー			牛乳	ぶた肉	こんぶ	しょうが、干しいたけ、にんじん	米、三温糖	油、ごま油	2.0 g			
						ししゃも		パン粉、小麦粉、 片栗粉		754 kcal			
							きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	さとう	ごま油、ごま	2.5 g			
					う まめじろ 打ち豆汁	(赤)	打ち豆		長ねぎ、小松菜、だいこん、えのきたけ	じゃがいも			

