

令和8年度

9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)	写真	種類	献立名	飲み物	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
				(はたらき)	(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)	塩分	(☆は給食なし)
★ 防災の日メニュー：9月1日は「防災の日」です。今年度は、備蓄できる食品を使ったメニューです。									
1 日 (火)		食主	ツナとコーンのピラフ	牛乳 (赤)	ツナ	こめ,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	627 kcal 2.8 g	
		副	ひじきと切り干大根のサラダ		ひじき	さとう,ごまあぶら	きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん	752 kcal	
		汁	打ち豆入りミネストローネ		だいず,ウインナー	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,ケチャップ	3.5 g	
		他	缶づめポンチ				パイン,みかん,もも,りんご,ようなし		
2 日 (水)		食主	パイン米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	パイン	586 kcal 3.3 g	
		副	ほうれん草とチーズのオムレツ		たまご,ベーコン,チーズ		ほうれんそう,コーン	739 kcal	
		汁	アスパラのごまドレサラダ			ごま,さとう,あぶら	アスパラガス,キャベツ,にんじん	4.1 g	
		他	ジュリアンスープ			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ピーマン		
3 日 (木)		食主	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		609 kcal 2.1 g	
		副	ほきのレモンソースがけ		ほき	かたくりこ,あぶら,さとう	レモン	728 kcal	
		汁	アーモンドあえ			アーモンド,さとう	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	2.7 g	
		他	もずくのかき玉汁		とうふ,もずく,たまご	かたくりこ	えのきたけ,にんじん,こまつな,ねぎ		
4 日 (金)		食主	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		667 kcal 2.4 g	☆羽茂小6年 【金山学習】
		副	がんもどきのそぼろあん		ぶたにく,がんもどき	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,グリーンピース	794 kcal	
		汁	ごぼうサラダ			ドレッシング	ごぼう,コーン,キャベツ,にんじん	2.9 g	
		他	小松菜のみそ汁		とうふ,みそ	じゃがいも	こまつな,えのきたけ,にんじん		
		他	ぶどう				ぶどう		

日 (曜)	写真 しゃしん	種類	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 (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 ちようし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしよく よてい (☆は給食なし)
7 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		714 kcal	
		主	はるまき 春巻		ぶたにく	あぶら,はるさめ,こむぎこ,こめこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ	2.7 g	
		副	マーボーなす		だいずミート,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,なす	812 kcal	
		汁	ほうれん草の中ちゅうか 華スープ		とうふ,たまご	かたくりこ	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	3.1 g	
★ かみかみメニュー：今日はかみかみメニューです。佐渡の郷土料理でもある「いもだこ」をよくかんで食べましょう。									
8 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		594 kcal	
		主	いもだこ		たこ	じゃがいも,さとう		2.6 g	
		副	ひきわり納豆あえ なっとう		なっとう	ごま	こまつな,たくあん,にんじん,もやし	701 kcal	
		汁	ゆうがおのみそ汁 しる		とうふ,みそ		ゆうがお,にんじん,ねぎ	3.1 g	
		他	チーズ		チーズ				
★ 重陽の節句メニュー：9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれているので菊を使った秋らしいメニューです。									
9 日 (水)		食	菊花寿司 きっか すし	牛乳 (赤)		こめ,さとう	きく,にんじん,たけのこ,れんこん,かんぴょう,しいたけ	562 kcal	
		主	あつや たまご 厚焼き玉子		たまご	さとう,あぶら		2.9 g	
		副	いそ 磯マヨあえ		のり	マヨネーズ	もやし,キャベツ,こまつな,コーン	676 kcal	
		汁	きく 菊かまぼこのすまし汁 じる		かまぼこ,とうふ		しいたけ,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	3.5 g	
10 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		616 kcal	
		主	にく とり肉のマーマレード焼き や		とりにく	ジャム	オレンジ	1.7 g	
		副	オクラのサラダ			ドレッシング	オクラ,きゅうり,キャベツ,コーン	735 kcal	
		汁	みそけんちん汁 じる		とうふ,あぶらあげ,みそ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	2.1 g	
★ 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、「山陰海岸ジオパーク」より『鳥取県の料理』です。									
11 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	
		主	さけのらっきょうタルタル焼き や		さけ,みそ	マヨネーズ	コーン,たまねぎ,らっきょう	1.8 g	
		副	ブロッこんぶ		こんぶ	ごまあぶら,ごま	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	743 kcal	
		汁	じゃぶ汁 じる		ぶたにく,とうふ	さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しらたき	2.2 g	
		他	梨				なし		

☆9月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:638 kcal / 658 kcal 中:758 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.1 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)

※ 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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか いろ なかま 赤色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしよく よてい 給食の予定
				(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	(☆は給食なし)
14 日 (月)		食	ごはん	牛乳		こめ		647 kcal	
		主	きくらげとたまごの中華炒め		ぶたにく,たまご	ごまあぶら	たまねぎ,きくらげ,こまつな,にんじん	2.6 g	
		副	華風あえ			ごまあぶら,さとう	コーン,きゅうり,キャベツ	765 kcal	
		汁	春雨スープ		(赤) とうふ	はるさめ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	3.1 g	
		他	ひゅうがなつ日向夏ゼリー			さとう	ひゅうがなつ		
★ カラダにやさしおの日 & 敬老の日メニュー : やさしおポイント ④『「まごわやさしい」食材でうま味をアップさせよう。』									
15 日 (火)		食	ごはん	牛乳		こめ		663 kcal	
		主	さんまのごまからし揚げ		さんま	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	にんにく	1.9 g	
		副	なめこのおひたし		こんぶ		こまつな,もやし,にんじん,なめこ	750 kcal	
		汁	根菜のご汁		(赤) とうふ,だいず,みそ		だいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ	2.1 g	
16 日 (水)		食	米粉パン	牛乳		こめこパン		609 kcal	
		主	なすと大豆のグラタン		だいずミート,だいず,チーズ	パンこ	なす,かぼちゃ,たまねぎ,トマト,ケチャップ	3.1 g	
		副	花野菜サラダ			ドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん	758 kcal	
		汁	リボンパスタスープ		(赤) あさり	マカロニ	たまねぎ,にんじん,しめじ	4.0 g	
		他	ブルーベリージャム			ジャム			
17 日 (木)		食	チキンカレー	牛乳		こめ,おしむぎ		662 kcal	
		主	ライス		とりにく,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,グリーンピース,ケチャップ	2.8 g	
		副	わかめと大根のサラダ		わかめ	ごまあぶら	だいこん,きゅうり,コーン,にんじん	803 kcal	
		他	ナタデココポンチ		(赤)		パイン,みかん,もも,ナタデココ,バナナ,りんご	3.6 g	
★ アジア大会メニュー : 19日から愛知県・名古屋市で開幕するアジア大会にちなんで、愛知県の料理が給食に登場します。									
18 日 (金)		食	ごはん	牛乳		こめ		612 kcal	
		主	みそカツ		ぶたにく,みそ	パンこ,こむぎこ,あぶら,さとう,ごま		2.4 g	
		副	ゆでキャベツ				キャベツ,きゅうり,にんじん	735 kcal	
		汁	にぎすのだんご汁		(赤) にぎす,たら,みそ	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	3.0 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	飲み物	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 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)	
				(はたらき)	(ち にく になる)	(たいおん ちから 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		
★ 十五夜メニュー：25日は「十五夜」です。十五夜が「芋名月」と呼ばれることにちなんで、「いものこ汁」が登場します。										
24 日 (木)		食	はぎ 萩ごはん	牛乳 (赤)		こめ	しそ, えだまめ	644 kcal		
		主	うさぎハンバーグ		とりにく, ぶたにく		たまねぎ, トマト, にんにく, しょうが	2.5 g		
		副	ごま酢あえ			ごま, さとう	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん	783 kcal		
		汁	いものこ汁		とうふ, みそ	さといも	だいこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	3.1 g		
		他	つきみ 月見だんご			こめこ, さとう				
25 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal		
		主	さばのさいきょうや 西京焼き		さば, みそ	さとう		2.5 g		
		副	かおりあえ			ごま	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, しそ	782 kcal		
		汁	ね根っこ汁		ぶたにく	はるさめ	たけのこ, えのきたけ, ごぼう, にんじん, しいたけ	3.0 g		
		他	りんご				りんご			
28 日 (月)		食		牛乳 (赤)	とりにく, あさり, いか, えび	こめ, あぶら	たまねぎ, ピーマン , マッシュルーム, ケチャップ	672 kcal	☆南佐渡中 【体育祭振休】	
		主	パエリア			あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.7 g		
		副	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん	— kcal		
		汁	ラタトゥーユ風スープ		ウインナー	あぶら	たまねぎ, なす, ズッキーニ, パプリカ, トマト, にんじん	— g		
		他	バナナケーキ		たまご, ぎゅうにゅう	さとう, バター, こむぎこ	バナナ			
29 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		684 kcal		
		主	ししゃもフライのかわりソース		ししゃも	こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	ケチャップ	3.1 g		
		副	たくあんのきんぴら		こんぶ	ごまあぶら, さとう	たくあん, こまつな	786 kcal		
		汁	とうにゅう とんじる 豆乳豚汁		ぶたにく, とうふ, とうにゅう, みそ		だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しらたき	3.7 g		
		他	なし 梨				なし			
30 日 (水)		食		牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		681 kcal	☆小木小6年 羽茂小6年 赤泊小6年 【陸上大会】	
		主	もやしの 肉みそマヨ丼		ぶたにく, だいずミート, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	もやし, にんじん, ピーマン	2.9 g		
		他				マヨネーズ		801 kcal		
		副	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ	さとう	きゅうり, みかん	3.5 g		
		汁	むらくも汁		たまご, とうふ		にんじん, こまつな, しいたけ			