令和8年度

10月　給食こんだて表





佐渡市両津学校給食センター

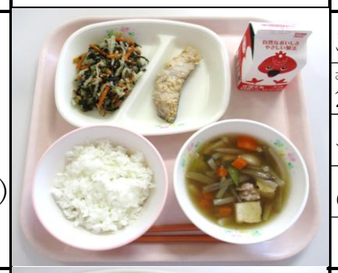
日（曜）	写真	献立名	飲み物（はたらき）	赤色の仲間（血や肉になる）		緑色の仲間（体の調子を整える）	黄色の仲間（体温や力になる）		エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年/行事
1日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		626 kcal	各小学校6年生
		魚の塩こうじ焼き		魚					2.1 g	両津中2年生
		鉄火みそ		大豆、みそ		ごぼう、にんじん	さとう		741 kcal	
		沢煮椀		ぶた肉		にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、サヤエンドウ			2.5 g	
2日（金）		さつまいもご飯	牛乳（赤）				米、さつまいも	ごま	549 kcal	両津中2年生
		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）		ご飯	牛乳（赤）				米		715 kcal	前浜小
		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	前浜中
		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	新穂中
		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	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう、水あめ			
7日（水）		五色ご飯	牛乳（赤）			野沢菜、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	

※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)	写真	献立名	飲み物	赤色の仲間(血や肉になる)		緑色の仲間(体の調子を整える)	黄色の仲間(体温や力になる)		エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年/行事
8日(木)		ご飯	牛乳				米		730 kcal	河崎小
		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	中等教育学校
		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	(赤)	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	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	
		ブルーベリーゼリー	(赤)			ブルーベリー、レモン	さとう			
13日(火)		タコライス風(麦ご飯) (チリコンカン) (キャベツのサラダ)	牛乳				米、押麦		698 kcal	河崎小6年生
				ぶた肉、とり肉、大豆		玉ねぎ、トマト、にんにく		油	2.1 g	保護者試食会
						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	(赤)	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	
		季節の果物(りんご)				りんご				
14日(水)		ご飯	牛乳				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、つきこんにゃく	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	(赤)	みそ、とうふ		だいこん、なめこ、長ねぎ			2.5 g	
15日(木)		ご飯	牛乳				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	
		こんにゃくサラダ				こんにゃく、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	(赤)	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	

日（曜）	写真	献立名	飲み物（はたらき）	赤色の仲間（血や肉になる）		緑色の仲間（体の調子を整える）	黄色の仲間（体温や力になる）		エネルギー / 塩分	給食のない学校・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）		ご飯	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、つきこんにゃく	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）		ご飯	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	
		塩麹汁		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	
	☆新穂中学校給食保健委員会の代表生徒が栄養バランスや季節感、生徒の人気メニューを考慮し1食分の献立にしました。								673 kcal	河崎小5年生
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、グリンピース	米、押麦 / じゃがいも	油、カレールウ	751 kcal / 2.5 g	
		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	
	○●　カラダにやさしおの日　○●　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）		ご飯	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			

日（曜）	写真	献立名	飲み物（はたらき）	赤色の仲間（血や肉になる）		緑色の仲間（体の調子を整える）	黄色の仲間（体温や力になる）		エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年
23日（金）		ご飯	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、野沢菜、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
		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	新穂小
		鬼まん					さとう、小麦粉、さつまいも、白玉粉		1.8 g	中等教育学校
27日（火）		ご飯	牛乳（赤）				米		614 kcal	
		すき焼き風煮		ぶた肉、焼き豆腐		はくさい、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、こんにゃく	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	
		県産ミルクデザート		牛乳			さとう			
28日（水）	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。 	ソースカツ丼（麦ご飯） （ソースカツ）（ゆでキャベツ）	牛乳（赤）	ぶた肉		キャベツ	米 さとう、小麦粉、パン粉	ごま油	632 kcal 2.0 g	
		ざくざく		打ち豆、ちくわ		ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく	里いも		746 kcal 2.3 g	
		ももゼリー				もも	さとう			
29日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		612 kcal	前浜小
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり		米粉	油	2.2 g	新穂小5・6年生
		切干大根の炒め煮		とり肉		切干大根、にんじん、こんにゃく、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	