令和8年度

10月　給食こんだて表

佐渡市相川学校給食センター

佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ、たまねぎ、じゃがいも　など

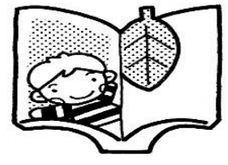
日（曜）	写真	献立名	飲み物	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年
1日（木）		ごはん	牛乳		こめ		638 kcal	・小学校６年生 ・相川中学校２年生
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら,さとう,ごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	1.8 g	
		わふうマカロニサラダ		かつおぶし	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり	804 kcal	
		とうふのみそしる	（赤）	とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ	2.4 g	
		ー						
2日（金）		マーボーライス（ごはん）	牛乳		こめ,むぎ		612 kcal	
		マーボーライス（ぐ）		ぶたにく,だいず,とうふ,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	2.6 g	
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり	797 kcal	・相川中学校２年生
		ワンタンスープ	（赤）		ワンタン	もやし,にんじん,ねぎ,こまつな,メンマ	3.3 g	
		ー						
5日（月）		ごはん	牛乳		こめ		666 kcal	
		サバのたつたあげ・ねぎだれがけ		サバ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ	2.1 g	
		のりずあえ		ツナ,のり		もやし,にんじん,こまつな	802 kcal	
		たまねぎのみそしる	（赤）	わかめ,あぶらあげ,みそ		にんじん,たまねぎ,しめじ	2.6 g	
		ー						
6日（火）		こめこパン	牛乳	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		630 kcal	・河原田小学校
		チリコンカン		だいず,ぶたにく,だいず	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト	3.0 g	
		コーンサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	812 kcal	
		クリームスープ	（赤）	ベーコン,ぎゅうにゅう,クリーム	じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	3.7 g	
7日（水）		ごはん	牛乳		こめ		630 kcal	
		チーズタッカルビ		とりにく,チーズ	さつまいも,あぶら,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんにく	2.1 g	
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	803 kcal	
		はるさめスープ	（赤）	ベーコン	はるさめ	にんじん,ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	2.6 g	
		ー						

※　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）	写真	献立名	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 / 塩分	給食のない学校・学年
8日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		603 kcal / 1.8 g	
		ししゃもフライ		ししゃも	あぶら			
		カレーもやし		ハム	さとう	もやし,にんじん,こまつな	794 kcal / 2.2 g	
		あつあげのみそしる		あつあげ,みそ		キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ		
		ー						
9日（金）	●○●　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。							
		いろどりやさいのピラフ（ごはん）	牛乳（赤）		こめ,むぎ		609 kcal / 2.0 g	
		いろどりやさいのピラフ（ぐ）		ウインナー	バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース		
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	783 kcal / 2.5 g	
		キャロットポタージュ		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ		
		なし				なし		
13日（火）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		629 kcal / 2.3 g	
		アジフライ		アジ	こむぎこ,こむぎこ,あぶら			
		にんじんしりしり		たまご,ツナ	あぶら	にんじん	784 kcal / 2.6 g	
		すりみじる		サバ,みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ		
		ー						
14日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		607 kcal / 1.5 g	
		カラフルピーマンのたまごやき		たまご,とりにく	さとう	たまねぎ,ピーマン,パプリカ		
		ツナごまあえ		ツナ,あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	779 kcal / 2.2 g	
		いもにじる		ぶたにく,とうふ	さといも,さとう	にんじん,ねぎ		
		ー						
15日（木）	●○●　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。							
		ごはん	牛乳（赤）		こめ		609 kcal / 1.8 g	
		アカウオのカレーやき		アカウオ	さとう			
		かかマヨあえ		ツナ,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	784 kcal / 2.3 g	
		やさしおごまみそしる		あぶらあげ,とうふ,みそ	ごま	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ		
		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）	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 / 塩分	給食のない学校・学年
16日（金）		●○● 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！						
		わかめごはん	牛乳（赤）	わかめ	こめ		682 kcal	
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	2.6 g	
		やみつきキャベツ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	810 kcal	
		ＡＢＣスープ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	3.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
19日（月）		★☆★ 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。						
		さつまいもごはん	牛乳（赤）		こめ,さつまいも,ごま		625 kcal	
		サケのしおこうじやき		サケ			2.4 g	
		たくあんカレマヨあえ		ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,だいこん	796 kcal	
		みそとりじる		とりにく,とうふ,みそ		ごぼう,ねぎ	3.3 g	
		ー						
20日（火）		パインこめこパン	牛乳（赤）	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	パイナップル	615 kcal	
		マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,チーズ	マカロニ,バター,こむぎこ	ほうれんそう,たまねぎ,しめじ	2.4 g	
		はなやさいサラダ			あぶら,さとう	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	799 kcal	
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ	3.1 g	
		ー						
21日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		614 kcal	
		あげぼうぎょうざ		ぶたにく,とりにく	あぶら,こむぎこ,かたくりこ,さとう,みずあめ	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	2.0 g	
		はるさめサラダ			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	にんじん,もやし,きゅうり	784 kcal	
		にらたまスープ		たまご	じゃがいも,かたくりこ	たまねぎ,えのきたけ,にら	2.4 g	
		ー						
22日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		603 kcal	
		ささかまのおこのみやき		かまぼこ,チーズ,あおのり,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ		2.6 g	
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ	763 kcal	
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	3.5 g	
		ー						
23日（金）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		832 kcal	
		キーマカレー		ぶたにく,とりにく,だいず	あぶら,こむぎこ,さとう	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,パパイヤ,レーズン	3.2 g	
		こんにゃくサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,こんにゃく	939 kcal	
		りんごカップケーキ		ぎゅうにゅう	こめこ,さとう,あぶら	りんご	2.8 g	
		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）	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 / 塩分	給食のない学校・学年
26日（月）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		635 kcal	・高千小学校 ・河原田小学校 ・相川中学校 ・高千中学校
		サバのみそに		サバ,みそ	さとう	しょうが	2.5 g	
		じゃがいものきんぴら			じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	788 kcal	
		さわにわん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,きぬさや	3.1 g	
		ー						
27日（火）	●○● 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。							
		ソースカツどん（ごはん）	牛乳（赤）		こめ		701 kcal	
		ソースカツどん（ソースカツ）		ぶたにく	こむぎこ,こむぎこ,パンこ,あぶら		1.7 g	
		ソースカツどん（ゆでキャベツ）			あぶら	キャベツ	835 kcal	
		ざくざく		うちまめ,ちくわ	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう	2.4 g	
		ももゼリー			さとう,みずあめ	もも		
28日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		662 kcal	
		ごもくたまごやき		たまご,とりにく,ひじき	さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	1.9 g	
		ごまずあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	791 kcal	
		すきやきふうに		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	にんじん,はくさい,ねぎ,しいたけ	2.3 g	
		ー						
29日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		718 kcal	
		ユーリンチー		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	ねぎ,しょうが,にんにく	2.1 g	
		くきわかめのマヨあえ		くきわかめ,ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,とうもろこし	848 kcal	
		たんたんスープ		ぶたにく,みそ	ごま,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	2.9 g	
		ー						
30日（金）	●○● 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。							
		チキンライス（ごはん）	牛乳（赤）		こめ,バター		602 kcal	
		チキンライス（ぐ）		とりにく	あぶら	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	2.1 g	
		カラフルサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,ピーマン,きゅうり,レモン	773 kcal	
		ハロウィンスープ		かまぼこ,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ	2.9 g	
		パンプキンババロア		だいず	さとう,みずあめ	かぼちゃ		