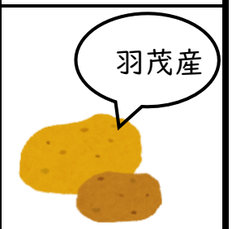
令和８年度

10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、　**<u>下線</u>**　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（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	給食の予定（☆は給食なし）
1日（木）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		616 kcal 2.3 g	☆小木小6年 羽茂小6年 赤泊小6年 【陸上大会予備日】
		主	あかうおの煮付け		あかうお	さとう	しょうが		
		副	チーズ入りきりざい		なっとう,チーズ	ごま	こまつな,たくあん,にんじん	744 kcal 2.9 g	
		汁	ごぼうのみそ汁		ぶたにく,とうふ,みそ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ		
2日（金）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		625 kcal 2.1 g	
		主	とり肉の塩から揚げ		とりにく	ごまあぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	にんにく		
		副	おかかおひたし		かつおぶし		こまつな,もやし,にんじん	748 kcal 2.5 g	
		汁	じゃがいもと油揚げのみそ汁		あぶらあげ,みそ	**<u>じゃがいも</u>**	だいこん,ごぼう,ねぎ		
5日（月）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		605 kcal 2.3 g	
		主	厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ,みそ,チーズ	さとう,ごま	たまねぎ		
		副	のり酢あえ		のり		コーン,ほうれんそう,キャベツ,にんじん	728 kcal 3.1 g	
		汁	めぎすすりみのすまし汁		**めぎす**,みそ,わかめ	ふ	にんじん,**しいたけ**,ねぎ		
		他	おやつやきいも			さつまいも			
6日（火）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		625 kcal 2.3 g	
		主	韓国風肉じゃが		ぶたにく,ちくわ	**<u>じゃがいも</u>**,ごま,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく		
		副	大豆もやしのナムル			さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,コーン	746 kcal 3.0 g	
		汁	わかめスープ		わかめ,かまぼこ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ		
		他	くだもの				くだもの		

★ かみかみメニュー　：　今日はかみかみメニューです。米粉パンにえびカツなどをはさんでバーガーにしてよくかんで食べましょう。

7日（水）		食	【米粉パン】	牛乳（赤）		**こめこパン**		611 kcal 3.1 g	
		主	えびカツ【えびカツ】		えび,たら	パンこ,こむぎこ,あぶら	たまねぎ		
		副	バーガー【アーモンドキャベツ】			アーモンド	キャベツ,きゅうり,にんじん	764 kcal 4.2 g	
		他	【タルタルソース】			あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ		
		汁	きのこのクリームスープ		**ぎゅうにゅう**,チーズ	**<u>じゃがいも</u>**,バター,**こめこ**	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,コーン		
8日（木）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		628 kcal 1.7 g	☆赤泊小 【全校遠足】
		主	とりつくね		とりにく,ひじき	パンこ,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん		
		副	里いもサラダ			さといも,マヨネーズ	きゅうり,コーン,にんじん	725 kcal 2.1 g	
		汁	ほうれん草のみそ汁		とうふ,みそ		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん		

日（曜）	写真	種類	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	給食の予定（☆は給食なし）
★目の愛護デーメニュー　：　10月10日は「目の愛護デー」です。目によいとされている栄養をたくさん取り入れたメニューです。									
9日（金）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		688 kcal 2.5 g	
		主	さけのもみじ焼き		さけ	マヨネーズ	にんじん		
		副	ごまころがし		とうふ,みそ	さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	818 kcal 3.1 g	
		汁	ランドルト環みそ汁		ちくわ,あぶらあげ,みそ		だいこん,キャベツ,ねぎ		
		他	ぶどうゼリー			さとう	ぶどう		
13日（火）		食	クファジューシー	牛乳（赤）	ぶたにく,こんぶ	**こめ**,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,**しいたけ**	605 kcal 2.7 g	☆南佐渡中2年【職場体験】
		主	厚焼き玉子		たまご	さとう			
		副	ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	ごまあぶら,ごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	735 kcal 3.4 g	
		汁	あられふのみそ汁		とうふ,みそ	ふ	だいこん,こまつな,えのきたけ		
14日（水）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		674 kcal 1.8 g	☆赤泊小【全校遠足予備日】
		主	さんまの塩焼き		さんま				
		副	ぽん酢あえ				こまつな,もやし,にんじん	763 kcal 2.1 g	
		汁	秋野菜のみそ汁		とうふ,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう		
		他	りんごタルト		とうにゅう	こめこ,さとう,あぶら	りんご		
★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⑤『余計な塩分を体の外に出す「食物せんい」をとろう。』									
15日（木）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		617 kcal 2.0 g	
		主	とり肉のりんごソース		とりにく		りんご,にんにく		
		副	千草あえ		たまご,こんぶ		キャベツ,こまつな,しめじ,にんじん	729 kcal 2.5 g	
		汁	豆乳入りみそ汁		あぶらあげ,とうにゅう,みそ	**じゃがいも**	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		
		他	くだもの				くだもの		
★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、「白山手取川ジオパーク」より『石川県の料理』です。									
16日（金）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		654 kcal 1.9 g	
		主	揚げ堅豆腐のなめこあんがけ		とうふ	かたくりこ,あぶら,さとう	なめこ,ねぎ		
		副	れんこんのごまあえ			ごま,さとう	れんこん,キャベツ,こまつな,にんじん	818 kcal 2.3 g	
		汁	めった汁		ぶたにく,みそ	**さつまいも**	だいこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ		

日（曜）	写真	種類	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	給食の予定（☆は給食なし）
19日（月）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		660 kcal 1.8 g	☆小木小 【文化祭振休】
		主	いわしのカリカリフライ		いわし	じゃがいも,こめこ,さとう,あぶら	しょうが	764 kcal 2.1 g	
		副	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく,ドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン		
		汁	切干大根の沢煮わん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	きりぼしだいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ		
20日（火）		食	ごはん	牛乳（赤）		**こめ**		611 kcal 2.3 g	☆羽茂小 【秋遠足】
		主	コーンシュウマイ		たら,ぶたにく	こむぎこ,さとう	コーン,たまねぎ	741 kcal 2.8 g	
		副	豆苗と春雨の中華炒め		だいずミート,えび	あぶら,はるさめ,ごまあぶら	もやし,にんじん,とうみょう		
		汁	中華五目スープ		たまご		にんじん,たまねぎ,**きくらげ**,ほうれんそう		
		他	くだもの				くだもの		
21日（水）		食	キャラメル揚げパン	牛乳（赤）		**こめこパン**,あぶら,さとう		646 kcal 2.9 g	小木産 羽茂産
		主	チーズオムレツ		たまご,チーズ	さとう		807 kcal 3.8 g	
		副	グリーンサラダ			あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,にんじん		
		汁	トマトマカロニスープ		ベーコン	**じゃがいも**,マカロニ,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,ケチャップ,にんにく		
22日（木）		食	おさつ カレーライス	【麦ごはん】 【おさつカレー】	牛乳（赤）	**こめ**,おしむぎ		712 kcal 3.2 g	羽茂産
		主			ぶたにく	**さつまいも**,あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,ケチャップ	869 kcal 4.0 g	
		副	海そうサラダ		わかめ,こんぶ,ふのり	あぶら	キャベツ,きゅうり,コーン		
		汁	ー						
		他	柿とりんごのヨーグルトあえ		**ヨーグルト**		パイン,みかん,もも,**かき**,**りんご**		
★ 十三夜メニュー ： 10月23日は「十三夜」です。十三夜は「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。									
23日（金）		食	秋の幸ごはん	牛乳（赤）	あぶらあげ	**こめ**,くり,**さつまいも**,あぶら,さとう	にんじん,**しいたけ**	635 kcal 2.9 g	☆羽茂小 【秋遠足予備日】
		主	さばの塩こうじ焼き		さば			768 kcal 3.7 g	
		副	かきのもとのゆずの香あえ		かつおぶし	さとう	キャベツ,もやし,こまつな,きく,ゆず		
		汁	打ち豆のみそ汁		だいず,とうふ,みそ		にんじん,だいこん,ねぎ		

※　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	種類	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	給食の予定（☆は給食なし）
26日（月）		食	ごはん	牛乳 （赤）		**こめ**		651 kcal 1.7 g	☆赤泊小 【文化祭 振休】
		主	わらさの甘みそ焼き		わらさ,みそ	さとう	しょうが		
		副	青菜のからしあえ				ほうれんそう,キャベツ,きりぼしだいこん,にんじん	781 kcal 2.2 g	
		汁	いも煮		ぶたにく,とうふ	さといも,さとう	ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ		
★ 佐渡市・会津若松市交流給食　：　会津若松市の名物料理である「ソースカツ丼」と郷土料理の「ざくざく」が登場します。									
27日（火）		食	ソースカツ丼	牛乳 （赤）		**こめ**		639 kcal 2.2 g	
		主	【ソースカツ】		ぶたにく	こむぎこ,パンこ,あぶら			
		副	【ゆでキャベツ】			ごまあぶら	キャベツ	757 kcal 2.9 g	
		汁	ざくざく		だいず,ちくわ	さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく		
		他	ももゼリー			さとう	もも		
★ ハロウィンメニュー　：　10月31日はハロウィンです。今日は、ハロウィンカラーの食べものを使ったメニューです。									
28日（水）		食	パープルシーフードピラフ	牛乳 （赤）	えび,いか,あさり	**こめ**,あぶら	にんじん,ピーマン,たまねぎ	685 kcal 2.4 g	
		主							
		副	ブラックサラダ		くろまめ,ひじき,ツナ	あぶら,マヨネーズ	キャベツ	817 kcal 2.8 g	
		汁	パンプキンポタージュ		**ぎゅうにゅう**	バター	たまねぎ,にんじん,**かぼちゃ**		
		他	パンプキンババロア		とうにゅう	さとう	かぼちゃ		
29日（木）		食	イエローライス	牛乳 （赤）		**こめ**		639 kcal 1.4 g	☆羽茂小3・4年 【音楽発表会】
		主	シュクメルリ		とりにく,**ぎゅうにゅう**,チーズ	**さつまいも**,あぶら,こむぎこ,さとう,**こめこ**	たまねぎ,にんじん,にんにく		
		副	柿とにんじんのサラダ			オリーブあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,**かき**	756 kcal 4.0 g	
		汁	ー						
		他	くだもの				くだもの		
30日（金）		食	ごはん	牛乳 （赤）		**こめ**		638 kcal 2.9 g	☆小木小 【秋遠足】
		主	ちくわのお好み揚げ		ちくわ,かつおぶし,あおのり	こむぎこ,あぶら			
		副	いろどりきんぴら		ぶたにく	ごまあぶら,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,ピーマン,こんにゃく	799 kcal 4.0 g	
		汁	わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ		だいこん,しめじ,ねぎ		

☆10月の栄養価（平均値／基準値）【エネルギー】小：641 kcal / 658 kcal　中：770 kcal / 830 kcal 【塩分】小：2.3 g / 1.9g　中：2.9 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）