令和 8年度

11月　給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター

日（曜）	献立	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
2日（月）	本とコラボ給食①「ごんぎつね」のお話をイメージして								679 kcal	新穂中
		こぎつねご飯	牛乳	とり肉、油揚げ		コーン、えだまめ	米、三温糖	油	2.2 g	金井中
		コン菜入りメンチカツ		ぶた肉、とり肉、大豆		れんこん、玉ねぎ、ごぼう、にんじん	さとう、パン粉、片栗粉、小麦粉	油		
		じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり	さとう	ごま、ごま油	816 kcal	
		きのこ汁	（赤）	とうふ、みそ		だいこん、なめこ、長ねぎ、しめじ、えのきたけ			2.8 g	
4日（水）		ご飯	牛乳				米		601 kcal	
		焼きギョウザ		ぶた肉		キャベツ、玉ねぎ、にんにく	パン粉、さとう、小麦粉	ごま油	2.4 g	
		麻婆れんこん		ぶた肉		干ししいたけ、にんじん、玉ねぎ、れんこん	さとう、片栗粉	油、ごま油	723 kcal	
		わかめスープ	（赤）	とうふ	わかめ	にんじん、長ねぎ、コーン		ごま	2.6 g	
5日（木）		ご飯	牛乳				米		637 kcal	
		魚の紅葉焼き		魚		にんじん		ノンエッグマヨネーズ	1.8 g	
		のり酢和え			のり	小松菜、もやし、コーン			751 kcal	
		粕汁	（赤）	厚揚げ、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、干ししいたけ、長ねぎ	里いも		2.0 g	
6日（金）	☆11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのあるものを取り入れました。お口の健康について振りかえってみましょう！								589 kcal	
		鶏ごぼうピラフ	牛乳	とり肉		玉ねぎ、ごぼう、にんじん、グリンピース	米	油	2.0 g	
		鉄骨サラダ			ひじき、チーズ	キャベツ、赤パプリカ、切干大根	三温糖	油、アーモンド	707 kcal	
		アルファベットマカロニスープ	（赤）	大豆		にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ	マカロニ		2.1 g	

日（曜）	献立	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
9日（月）	本とコラボ給食②「りんごかもしれない」のお話をイメージして【りんご2種類食べ比べ】								578 kcal 2.0 g	前浜小 両津吉井小 前浜中 両津中
		スパゲッティ	牛乳（赤）				スパゲッティ	油		
		クリームソース		豆乳、えび、ベーコン		玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	米粉	油		
		プチマリンサラダ			わかめ	キャベツ、コーン	さとう	油、ごま	681 kcal 2.3 g	
		りんご2種類食べ比べ				りんご				
10日（火）		米粉パン	牛乳（赤）				米粉パン		684 kcal 3.2 g	
		スライスチーズ			チーズ					
		大豆とさつまいもの揚げ煮		大豆			さつまいも、片栗粉、中双	ごま、油	835 kcal 3.9 g	
		わかめサラダ			わかめ	もやし、コーン		油		
		白菜と肉団子のスープ		ぶた肉、たまご		玉ねぎ、しょうが、白菜、にんじん、干ししいたけ、小松菜	片栗粉			
11日（水）	☆チャレンジメニュー ～給食センターからの挑戦状～ 11月は「こんぶ」を使った料理にチャレンジしましょう！								656 kcal 2.5 g	
		ご飯	牛乳（赤）				米			
		カリポリ煮干し		片口鰯			黒砂糖	アーモンド、ごま		
		カレーもやし				もやし、にんじん、小松菜	三温糖		773 kcal 2.8 g	
		味噌おでん		がんもどき、みそ、うずら卵、ちくわ	こんぶ	にんじん、だいこん、こんにゃく	麩、三温糖			
12日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		614 kcal 2.1 g	
		鯖の味噌煮		さば、みそ		しょうが	さとう			
		切干大根サラダ		大豆		切干大根、小松菜、にんじん、しめじ		ごま、ごま油	726 kcal 2.5 g	
		薄くず汁		厚揚げ、かまぼこ		にんじん、えのきたけ、長ねぎ、サヤエンドウ、こんにゃく	片栗粉			
13日（金）		ご飯	牛乳（赤）				米		593 kcal 2.2 g	
		厚揚げと大根のオイスターソース煮		厚揚げ、とり肉		だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、こんにゃく	さとう	油		
		ごま和え				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	708 kcal 2.7 g	
		味噌汁			わかめ	長ねぎ、えのきたけ	じゃがいも			

※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）	献立	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
16日（月）	○● 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！								673 kcal 2.0 g	加茂小
		ご飯	牛乳（赤）				米			
		鯖の竜田揚げ		さば		しょうが	片栗粉、米粉	油		
		納豆和え		納豆		にんじん、小松菜、もやし			803 kcal 2.4 g	
		どさんこ汁		ぶた肉、みそ、とうふ	わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、にんにく	じゃがいも	バター		
17日（火）		米粉パン	牛乳（赤）				米粉パン		643 kcal 3.2 g	
		チョコクリーム						チョコクリーム		
		ベーコンとポテトのグラタン		ベーコン	牛乳、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも	油	791 kcal 4.2 g	
		ポパイサラダ		ハム		ほうれん草、もやし、コーン	さとう	油		
		ひよこ豆のスープ		ひよこ豆		玉ねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、パセリ				
18日（水）		シーフードカレーライス	牛乳（赤）				米、押麦		677 kcal 2.8 g	
				えび、いか、あさり		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリンピース		油、カレールウ		
		福神和え				キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、だいこん、れんこん、しその実		ごま	794 kcal 3.2 g	
		ヨーグルト			ヨーグルト					
19日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		591 kcal 2.2 g	
		ちくわのマヨ焼き		ちくわ	青のり、チーズ			ノンエッグマヨネーズ		
		白滝のツルツル炒め		ベーコン		にんじん、小松菜、コーン、しらたき	さとう	ごま油	710 kcal 2.9 g	
		ダブルだいこんの味噌汁		油揚げ、みそ		だいこん、切干大根、	じゃがいも			
20日（金）	☆☆キラっと新潟米・地場もん献立☆☆ 佐渡産の新米と両津や佐渡でとれた食材を使った献立を味わいましょう！								729 kcal 1.8 g	
		ご飯	牛乳（赤）				米			
		両津産塩麹で鶏の唐揚げ		とり肉		にんにく	さとう、米粉、片栗粉	油		
		さつまいもサラダ				にんじん、えだまめ、コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	859 kcal 2.0 g	
		佐渡産魚のすり身汁		魚、みそ、油揚げ		えのきたけ、長ねぎ				
		季節の果物				みかん				

日（曜）	献立	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
24日（火）	◎受験生応援献立「脳力アップの食べ物・食べ方を紹介します。また、食生活から生活習慣全体を振り返りましょう。								708 kcal 2.1 g	
		合格丼（麦ご飯）（ぶりカツ）	牛乳（赤）	ぶり			米、押麦			
							パン粉、小麦粉、さとう	油		
		よろこんぶ和え（塩昆布和え）			こんぶ	はくさい、小松菜		ごま	838 kcal 2.5 g	
		Go汁（呉汁）		大豆、油揚げ、みそ		だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ	じゃがいも			
		いい予感ゼリー（いよかんゼリー）				いよかん、レモン果汁	さとう			
25日（水）		ご飯	牛乳（赤）				米		595 kcal 2.1 g	
		すき焼き風玉子焼き		たまご、ぶた肉、とうふ		こんにゃく、にんじん、長ねぎ	さとう	油		
		花野菜のごま醤油和え				ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ		ごま油	711 kcal 2.3 g	
		味噌汁		油揚げ、みそ	わかめ	えのきたけ	じゃがいも			
26日（木）		ご飯	牛乳（赤）				米		615 kcal 2.0 g	
		煮込みハンバーグ		ぶた肉、とり肉		玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト、マッシュルーム	さとう	油		
		しめじのごまよごし				しめじ、キャベツ		ごま	728 kcal 2.3 g	
		あさりと春雨のスープ		あさり		にんじん、小松菜、長ねぎ、干ししいたけ、春雨				
27日（金）		ご飯	牛乳（赤）				米		631 kcal 2.3 g	
		魚のコチュジャン焼き		魚		長ねぎ、しょうが	さとう	ごま		
		五目豆		大豆、さつまあげ	こんぶ	にんじん、たけのこ、ごぼう	さとう	油	748 kcal 2.7 g	
		味噌汁		とうふ、みそ		小松菜、だいこん、長ねぎ				
30日（月）		キムタクご飯	牛乳（赤）	ぶた肉	こんぶ	白菜、にんじん、たまねぎ、ニラ、しょうが、長ねぎ、たくあん	米、	ごま油	635 kcal 3.1 g	
		大豆ミートオムレツ		大豆、たまご、とり肉		長ねぎ、しょうが、玉ねぎ	さとう			
		もやしとわかめのサラダ			わかめ	もやし、コーン		油	764 kcal 3.9 g	
		厚揚げと野菜のごま風味スープ		厚揚げ、みそ		玉ねぎ、にんじん、白菜、ニラ		ごま		