令和8年度

11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（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
2日（月）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		584 kcal 1.9 g	・相川小学校
		ホイコーロー		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	キャベツ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく		
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	803 kcal 2.6 g	
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	たまねぎ,ねぎ,とうもろこし		
		ー						
4日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		598 kcal 1.7 g	文化の日
		サバのカレーやき		サバ	さとう			
		さんしょくあえ		かつおぶし		にんじん,もやし,こまつな	776 kcal 2.1 g	
		けんちんじる		とうふ,あぶらあげ	さといも,あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		
		ー						
5日（木）		コーンピラフ（ごはん）	牛乳（赤）		こめ		692 kcal 2.1 g	
		コーンピラフ（ぐ）		ウインナー	バター	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,グリーンピース		
		のりしおフライドポテト		あおのり	じゃがいも,あぶら		860 kcal 2.6 g	
		クリームスープ		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		
		りんご				りんご		
6日（金）	●○●　いい歯の日献立　●○●　11/8はいい歯の日です。カルシウムは丈夫な歯を作るために必要な栄養素です。 イワシや豆腐、こまつななどカルシウムが多い食材やかみかみきんぴらでよく噛んで、いい歯にしましょう。							
		ごはん	牛乳（赤）		こめ		629 kcal 2.1 g	
		イワシのかばやき		イワシ	あぶら,みずあめ,さとう			
		かみかみこんさいきんぴら		ぶたにく	さとう,ごま,あぶら	れんこん,ごぼう,にんじん,さやいんげん	787 kcal 2.5 g	
		とうふとこまつなのみそしる		とうふ,みそ		だいこん,もやし,こまつな,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
9日（月）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		600 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	2.1 g	
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ	755 kcal	
		みそさつまじる		さつまあげ,みそ	さつまいも	だいこん,ねぎ	2.5 g	
		ー						
10日（火）		こめこパン	牛乳（赤）	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		602 kcal	
		いちごジャム			いちご,さとう		2.4 g	
		ほうれんそうオムレツ		たまご,ぎゅうにゅう,クリーム	バター	たまねぎ,ほうれんそう	783 kcal	
		ツナサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	3.2 g	
		ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく		

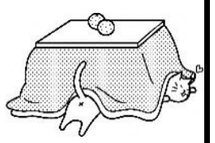
●○● 鮭の日献立 ●○● 11/11は鮭の日です。「鮭」の右側の「圭」を分解すると「十一・十一」になることから決められました。
他にも、もやしなど細いものは「１」に見えることからこの日が記念日になっている食べ物は多いです。

11日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		678 kcal	 ©少年写真新聞社2018
		サケのもみじやき		サケ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	2.2 g	
		チーズきりざい		なっとう,チーズ	ごま	にんじん,だいこん,のざわな	807 kcal	
		もやしのみそしる		あぶらあげ,みそ		もやし,にんじん,たまねぎ,しめじ	2.7 g	
		ー						
12日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		690 kcal	
		はるまき		ぶたにく,だいず	こむぎこ,こめこ,さとう,でんぷん,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	2.0 g	
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	もやし,きゅうり	802 kcal	
		サンラータン		とりにく,とうふ,たまご,もずく	かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しいたけ	2.3 g	
		ー						
13日（金）		ハヤシライス（ごはん）	牛乳（赤）		こめ		685 kcal	
		ハヤシライス（ハヤシルー）		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく	2.4 g	
		コーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	816 kcal	
		ももゼリー			さとう,みずあめ	もも	2.9 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
	●○●　カラダにやさしおの日献立　●○●　生活習慣病予防のためには食事で塩分を取りすぎないことが大切です。 本日の減塩ポイントはごま・のりの風味や酢の酸味、豆乳のコクです。少ない塩分でもおいしく食べられます。							
16日（月）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		609 kcal / 1.6 g	
		とりにくのごまてりやき		とりにく	さとう,ごま,ごま	しょうが		
		のりずあえ		ツナ,のり		もやし,にんじん,こまつな	776 kcal / 2.0 g	
		やさしおとうにゅうなべ		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,とうにゅう,みそ		はくさい,もやし,えのきたけ,にんじん,ねぎ		
		ー						
17日（火）		こめこパン	牛乳（赤）	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		720 kcal / 2.8 g	
		タルタルソース		だいず	あぶら,さとう	たまねぎ,レモン		
		タラフライ		タラ	こむぎこ,パンこ,あぶら		885 kcal / 3.8 g	
		あきのラタトゥイユ		ベーコン	あぶら,さとう	たまねぎ,れんこん,しめじ,かぼちゃ,トマト,にんにく		
		さつまいものミルクに		ぎゅうにゅう	さつまいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,とうもろこし		
18日（水）		ごもくチャーハン（ごはん）	牛乳（赤）		こめ,むぎ		598 kcal / 2.4 g	
		ごもくチャーハン（ぐ）		ぶたにく,たまご	あぶら	にんじん,ねぎ,グリーンピース		
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,きゅうり	775 kcal / 3.3 g	
		メンマスープ		とうふ,なると		チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,メンマ		
		ー						
	★☆★　食育の日の献立　★☆★　毎月１９日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 いもだこや鶏汁は佐渡市の郷土料理です。いもだこは、さといもで作ることも多いですが、給食ではじゃがいもで作ります。							
19日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		722 kcal / 2.1 g	
		ブリのたつたあげ・ごまケチャソース		ブリ	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが		
		いもだこ		タコ	じゃがいも,さとう		863 kcal / 2.5 g	
		とりじる		とりにく,とうふ		ごぼう,ねぎ		
		ー						
20日（金）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		627 kcal / 2.1 g	
		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		
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう	797 kcal / 2.5 g	
		さといもとんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	さといも	たまねぎ,にんじん,ごぼう		
		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
	●○●　キラッと新潟米☆地場もん献立　●○●　11月24日は「いい日本食の日」です。新潟県では米に合う給食を提供する取組として キラッと新潟米☆地場もん献立を行っています。相川では佐渡のサバすりみや柿、さつまいもなどの地場産食材を使った給食を提供します。							
24日（火）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		677 kcal / 2.0 g	
		とりにくとさつまいものあげに		とりにく,だいず	かたくりこ,さつまいも,あぶら,さとう			
		おけさかきのマヨネーズあえ			ノンエッグマヨネーズ	かき,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	812 kcal / 2.5 g	
		さどすりみじる		サバ,みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ		
		ー						
25日（水）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		608 kcal / 2.2 g	
		とうふチャンプルー		とうふ,たまご,ぶたにく,かつおぶし	あぶら	にら,にんじん,たまねぎ		
		ちゅうかサラダ		ハム	あぶら,さとう	きゅうり,もやし	785 kcal / 2.6 g	
		とりだんごスープ		とりにく		チンゲンサイ,にんじん,えのきたけ,ねぎ		
		ー						
26日（木）		ごはん	牛乳（赤）		こめ		610 kcal / 1.9 g	 ©少年写真新聞社2019
		サバのにんにくしょうゆやき		サバ		しょうが,にんにく		
		もやしのごまずあえ		ツナ,あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	777 kcal / 2.4 g	
		さといものみそしる		あつあげ,みそ	さといも	だいこん,えのきたけ,ねぎ		
		ー						
27日（金）		あきのこんさいチキンカレー（ごはん）	牛乳（赤）		こめ		699 kcal / 2.2 g	
		あきのこんさいチキンカレー（カレールー）		とりにく	さつまいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,れんこん,エリンギ,にんにく,しょうが,パパイヤ,マンゴー		
		フレンチサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし	841 kcal / 2.8 g	
		フルーツポンチ			さとう	もも,パイナップル,みかん,なし,ぶどう		
		ー						
30日（月）		いいやきにくどん（ごはん）	牛乳（赤）		こめ		640 kcal / 2.0 g	
		いいやきにくどん（ぐ）		ぶたにく,みそ	あぶら,ごま,かたくりこ	たまねぎ,にら,たけのこ,しょうが,にんにく		
		たくあんカレマヨあえ		ハム	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,だいこん	783 kcal / 2.8 g	
		はくさいのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	はくさい,にんじん,ねぎ		
		ー						