



7月

給食献立予定表

令和6年度
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

日	曜日	れんらく	料理の名前		おもに力や体温となる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[g]	塩分 [g]			
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ				緑グループ		
1	月		ごはん	牛乳	とりつくね はるさめのピリからいため あつあげのスープ	こめ、はるさめ、こ まあぶら、さとう、 こんにやく	ぎゅうにゅう、とりつく ね、ベーコン、あつあ げ、かまぼこ	にんじん、チンゲンサイ、 コーン、ほうれんそう、ごほ う	小 632 中 732	23.4 26.3	1.7 2.0		
2	火		ごはん	牛乳	とうふのまつかぜやき ブロッコリーのげんきサラダ みそしる	こめ、かたくりこ、 さとう、こま、あぶ ら、アーモンド、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、みそ、ひじ き、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごほ う、ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン、もやし、いん げん	小 624 中 743	23.6 27.6	1.9 2.3		
3	水		ふわふわ たまご どん	牛乳	ピーナッツあえ きりほしだいこんのスープ	こめ、むぎ、マヨ ネーズ、かたくり こ、こまあぶら、 ピーナッツ、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにくだんご、とう ふ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、ほししいたけ、しょう が、にんにく、もやし、ほうれ んそう、きりほしだいこん、チ ンゲンサイ、ぶなしめじ	小 630 中 751	24.7 28.9	2.3 2.8		
4	木	海府でとれた 魚の白	こめこ パン	牛乳	いかのアーモンドがらめ フレンチサラダ パンプキンスープ	こめこパン、かたく りこ、あぶら、アー モンド、さとう	ぎゅうにゅう、いか、 ベーコン、とうにゅう	にんにく、キャベツ、きゅう り、パイナップル、みかん、 かぼちゃ、たまねぎ、やさい ミックス、ぶなしめじ	小 638 中 816	30.2 37.9	2.8 3.5		
5	金	七夕献立	ゆかり ごはん	牛乳	ほしのハンバーグ こますあえ たなばたはるさめスープ たなばたゼリー	こめ、こま、さと う、はるさめ	ぎゅうにゅう、ハンバ ーグ、かまぼこ、ベーコン	こまつな、もやし、にんじ ん、コーン、たまねぎ、オク ラ	小 618 中 749	20.6 25.1	1.9 2.6		
8	月	海の米の白	うみの ごはん	牛乳	チーズいりたまごやき じゃがいものきんぴら みそしる	こめ、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶ ら、こんにやく、さ とう、こま	ぎゅうにゅう、たまご、 チーズ、あつあげ、わか め、みそ	ぶなしめじ、やさいミッ クス、ごぼう、にんじん、いん げん、たまねぎ	小 649 中 774	25.4 30.1	2.3 2.6		
9	火		カレー マー どん	牛乳	しおこうじあえ みそしる とうにゅうきなこかんてん	こめ、むぎ、さと う、あぶら、こまあ ぶら、かたくりこ、 さといも	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、とうにゅう、きな こ	しょうが、にんじん、たま ねぎ、ほししいたけ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、こまつ な	小 648 中 777	25.5 30.2	2.7 3.5		
10	水		ごはん	牛乳	てづくりコロッケ ブロッコリーのごまじょうゆ とりだんごスープ	こめ、じゃがいも、 マヨネーズ、こめ こ、パンこ、あぶ ら、こまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とりにくだんご	たまねぎ、ブロッコリー、カ リフラワー、もやし、にんじ ん、ほししいたけ	小 655 中 782	23.4 27.2	2.0 2.2		
11	木		シーフ ドピラフ	牛乳	シーフードピラフ ツナサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶ ら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、シーフ ド、ハム、かつお、かま ぼこ、ベーコン	たまねぎ、やさいミックス、 ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、コーン	小 611 中 725	25.5 29.8	2.6 3.1		
12	金		ごはん	牛乳	さかなのごまからしあげ ひじきのマリネ なつのっぺじる	こめ、さとう、こ ま、かたくりこ、あ ぶら、じゃがいも、 こんにやく	ぎゅうにゅう、さば、ひ じき、ハム、かまぼこ	にんにく、コーン、キャ ベツ、きゅうり、ごぼう、な す、えだまめ、オクラ	小 671 中 778	26.6 28.5	1.9 2.0		
15	月		***** 海の白 *****										
16	火		えだまめ わかめ ごはん	牛乳	ポテトとおこめのささみカツ ほうれんそうソテー みそしる	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、ささみカ ツ、ベーコン、あつあ げ、みそ	えだまめ、コーン、ほうれん そう、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、いん げん	小 627 中 749	25.8 30.4	2.4 2.9		
17	水		こめこ こくとう パン	牛乳	ポークビーンズ もやしのちゅうかあえ ちゅうかコンソメスープ	こめこパン、くろざ とう、あぶら、じゃ がいも、さとう、こ まあぶら、こま、か たくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、だいず、ベーコン	たまねぎ、トマト、もやし、 チンゲンサイ、コーン、や さいミックス、パセリ	小 622 中 775	27.5 33.7	2.9 3.6		
18	木		ふかがわ めし	牛乳	なすとかぼちゃのにくみそかけ ながもじる くだもの(すいか)	こめ、あぶら、さと う	ぎゅうにゅう、あぶらあ げ、あさり、ぶたにく、 みそ、ながも、とうふ	ごぼう、にんじん、しょう が、グリーンピース、なす、か ぼちゃ、たまねぎ、えだま め、えのきたけ、すいか	小 625 中 738	24.3 28.5	2.6 3.1		
19	金		きんぴら ごはん	牛乳	あげだいずとやさいのサラダ たまごスープ ゆでとうもろこし	こめ、しらたき、あ ぶら、さとう、かた くりこ、こまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたに く、だいず、たまご、さ つまあげ、とうふ	にんじん、ごぼう、たけの こ、ピーマン、キャベツ、も やし、ほうれんそう、とうも ろこし	小 616 中 727	26.5 30.9	2.5 3.0		
22	月	お誕生会	シーフ ドなつや さいカ レー	牛乳	しおこうじため メロンゼリー	こめ、むぎ、あぶ ら、マヨネーズ、こ まあぶら	ぎゅうにゅう、シーフ ド	かぼちゃ、なす、ピーマン、 たまねぎ、トマト、グリーン ピース、にんにく、しょう が、キャベツ	小 614 中 731	19.7 22.7	2.8 3.4		
23	火	給食最終日	ひやし ちゅうか	シヨア	あつあげとゴーヤのみそいため こめこチーズむしばん	ちゅうかめん、こま あぶら、あぶら、さ とう、こめこ	シヨア、かにふうみかま ぼこ、とりにく、あつあ げ、みそ、ぎゅうにゅ う、チーズ	きゅうり、もやし、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、 ゴーヤ、コーン、しょうが、 にんにく	小 589 中 691	24.5 28.7	3.4 3.8		
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの一 順になっています。					※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により 献立を変更する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。			小 629 中 752	24.8 29.2	2.4 2.9			

☆内海府漁業生産組合さんの食材・・・いか

☆本間さんの食材・・・海の米

☆鷺崎産の食材・・・たまねぎ

☆佐渡産の食材・・・牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、干し椎茸、ながも など



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など