



8・9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 はたらきをする食品		おもに血や筋にくを作る はたらきをする食品		おもに体の調子を整える はたらきをする食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	水分 g			
			主食	副食	黄グループ	赤グループ	緑グループ									
27	火	給食開始	ごはん	カレーにくじゃが なつこのきりざい あつあけのスープ	こめ、じゃがいも、しら たき、あぶら、さとう、 ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 なつこう、あつあけ	たまねぎ、にんじん、グリーンビ ース、のさわなつづけ、たくあんつ け、きゅうり、オクラ、ほうれん そう、ほししいたけ	小 622	25.4	2.0	中 748	29.7	2.4			
28	水	お誕生会	ふたどん	なつやさいとズッキーニのずのもの ながもスープ フルーツあんぱんプリン	こめ、むぎ、しらたき、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ながも、とうふ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、い んげん、ズッキーニ、なす、かぼ ちゃ、パプリカ、ピーマン、もや し、えのきだけ	小 652	22.0	1.6	中 763	25.3	1.8			
29	木		ズッキーニ カレー	コーンサラダ しらたまのずんだあえ	こめ、むぎ、じゃがい も、マヨネーズ、あぶ ら、しらたまだんご、さ とう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ふたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、トマト、グリーンビ ース、コーン、キャベツ、プロッコ リー、えだまめ	小 694	20.2	1.9	中 864	25.5	2.4			
30	金		ごはん	チーズいりたまごやき ゴヤとツナのサラダ きりほしだいこんのとりだんごスープ	こめ、チーズ、マヨネ ーズ	ぎゅうにゅう、たまご、 ソーフード、かつお、とり にくだんご	たまねぎ、ほうれんそう、ゴヤ、 キャベツ、きゅうり、コーン、きりほ しだいこん、にんじん、チンゲンサ イ、ほししいたけ	小 627	27.5	2.3	中 752	32.1	2.6			
2	月		ごはん	ちくわのいそべあげ ベーコンとやさいのソテー すましじる	こめ、こめこ、あぶら、 マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ちくわ、あ おのり、ベーコン、とうふ	キャベツ、たまねぎ、ズッキー ニ、チンゲンサイ、にんじん、 コーン、ぶなしめじ	小 620	23.4	2.7	中 719	25.7	3.1			
3	火		ごはん	さかなのからししょうゆあげ うめおかあえ なつやさいじる ぶどうゼリー	こめ、かたくりこ、あぶ ら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ホキ、かつ おふし、ふたにく、とう ふ、みそ	しょうが、ほうれんそう、もやし 、きゅうり、うめほし、なす、 たまねぎ、にんじん、いんげん	小 635	28.3	2.1	中 743	31.2	2.5			
4	水	中学校修学旅行 (2・3年生)	マーボ どん	ひじきのチーズサラダ そうめんじる	こめ、むぎ、あぶら、さ とう、かたくりこ、チ ーズ、そうめん	ぎゅうにゅう、とうふ、 だにく、みそ、ひじき、た まご	たまねぎ、だけのこ、ほししいた け、いんげん、もやし、きゅう り、にんじん、ほうれんそう、ぶ なしめじ	小 609	25.4	2.7	中 726	29.5	3.4			
5	木	中学校給食なし (2・3年生修学旅行 1年生生内献立)	あつあけ どん	カラフルポテト こまつなのとりだんごスープ	こめ、むぎ、しらたき、 あぶら、さとう、じゃが いも、バター	ぎゅうにゅう、あつあけ、 とりにくだんご、あぶらあ げ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、い んげん、やさいミックス、こまつ な	小 612	21.4	1.8	中 -	-	-			
6	金	中学校給食なし (2・3年生修学旅行 1年生生内献立)	ごはん	あげぼうぎょうざ わかめサラダ かぼちゃとあつあけのみそじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、ぎょうざ、 わかめ、あつあけ、みそ	プロッコリー、カリフラワー、 きゅうり、コーン、かぼちゃ、た まねぎ	小 626	21.4	2.4	中 -	-	-			
9	月		ごはん	じゃがいものチーズやき キャベツのしおこんぶいため みそじる	こめ、じゃがいも、あぶ ら、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とうにゅうチーズ、とり にく、こんぶ、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ズッキーニ、こまつな、ごぼう	小 613	19.8	2.1	中 729	22.8	2.6			
10	火		ごはん	とりだんごとうやどらふのもの のりすあえ みそじる	こめ、こんにゃく、さど う、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく だんご、とうやどらふ、かつ お、のり、あつあけ、みそ	にんじん、いんげん、ほうれんそ う、もやし、きゅうり、えのきだ け	小 606	26.3	2.4	中 723	31.2	3.0			
11	水		とうふ カレー	みそドレッシングサラダ カルピスかん	こめ、むぎ、じゃがい も、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ふたにく、 みそ	たまねぎ、にんじん、トマト、グ リーンピース、にんにく、しょう が、キャベツ、きゅうり、もやし 、みかん	小 645	19.2	2.6	中 777	22.0	3.3			
12	木		ホイコー ローどん	だいずとはなやさいのサラダ かきたまじる	こめ、むぎ、あぶら、さ とう、かたくりこ、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、 だいず、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ぶ なしめじ、だけのこ、にんにく、しょう が、プロッコリー、カリフラワー、 コーン、ほうれんそう	小 624	26.9	2.0	中 818	31.2	2.4			
13	金	中学校陸上大会 (給食なし)	ごはん	プレーンオムレツ ツナサラダ あつあけとわかめのみそじる	こめ、さとう、ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう、オムレツ、 かつお、あつあけ、わか め、みそ	プロッコリー、カリフラワー、ご ぼう、にんじん、えのきだけ	小 604	25.0	2.5	中 -	-	-			
16	月				*** 敬老の日 ***											
17	火	お月見献立 海の米の白	うみの ごはん	うさぎハンバーグ プロッコリーのじゃこいため おつきみじる なしゼリー	こめ、ごまあぶら、しら たまご	ぎゅうにゅう、ハンバー グ、しらすぼし、さつまあ げ、あぶらあげ	プロッコリー、カリフラワー、 コーン、かぼちゃ、にんじん、ぶ なしめじ、ねぎ	小 655	23.3	1.9	中 796	28.5	2.3			
18	水		こめこ パン	だいずとひじきのチーズやき こまつあえ とうにゅうスープ	こめこパン、あぶら、さ とう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ひじき、だ いず、とりにく、とうにゅう チーズ、ベーコン、とう にゅう	たまねぎ、もやし、ほうれんそ う、コーン、ぶなしめじ、かぼ ちゃ、やさいミックス、チンゲン サイ	小 624	30.1	3.0	中 877	37.1	3.8			
19	木		なめこ うどん	ジャーマンポテト バナナむしパン	うどん、さとう、じゃが いも、マヨネーズ、ホッ トケーキミックス	ぎゅうにゅう、ふたにく、 あぶらあげ、ベーコン、た まご	ごぼう、たまねぎ、にんじん、な めこ、ほうれんそう、パプリカ、 パセリ、バナナ、レーズン	小 603	24.4	3.3	中 717	28.4	3.8			
20	金		ごはん	あつあけのみそケチャップいため ピーナッツあえ わかめのみそじる	こめ、あぶら、ピーナツ ツ、さとう	ぎゅうにゅう、ふたにく、 あつあけ、みそ、わかめ、 たまご、あぶらあげ	たまねぎ、だけのこ、いんげん、 もやし、ほうれんそう、にんじ ん、えのきだけ	小 623	25.3	2.5	中 745	30.0	3.2			
23	月				*** 振替休日 ***											
24	火		ごはん	スパニッシュオムレツ きざみこんぶのいために あさりのみそじる	こめ、じゃがいも、あぶ ら、こんにゃく、さど う、こんにゃく	ショア、たまご、チーズ、 こんにゃく、うちまめ、さつま あげ、あさり、とうふ、み そ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、え のきだけ、ねぎ	小 611	25.8	2.7	中 732	30.6	3.4			
25	水		レーズンこ めパン	しろみさかなとだいずのチリソースいため フレンチサラダ はるさめのとりだんごスープ	こめこパン、あぶら、か たくりこ、さとう、はる さめ	ぎゅうにゅう、たら、だい ず、とりにくだんご	たまねぎ、ピーマン、しょうが、に んにく、キャベツ、きゅうり、パイン フル、みかん、にんじん、ほうれんそ う、ごぼう	小 645	28.7	2.7	中 808	35.5	3.2			
26	木		キムチ チャーハン	ツナサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、ごま、ごま あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ねぎ、かつお、ちくわ、 にくワンタン、あつあけ	キムチづけ、コーン、プロッコ リー、カリフラワー、にんじん、 いんげん、ほししいたけ	小 610	23.9	2.4	中 722	27.7	2.9			
27	金		こんぶ ごはん	はなやさいのげんきサラダ あきナスのだんごじる くだもの(なし)	こめ、さとう、アーモン ド、しょうが、しらたま だんご、こんにゃく	ぎゅうにゅう、こんぶ、あ ぶらあげ、ひじき、ふたに く	にんじん、えだまめ、プロッコ リー、カリフラワー、コーン、な す、オクラ、ほししいたけ、なし	小 601	20.8	2.1	中 714	24.1	2.4			
30	月		ごはん	あつあけのごまだれ ほうれんそうソテー なめこスープ	こめ、こめこ、あぶら、 ごま、さとう、かたくり こ、マヨネーズ、ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう、あつあけ、 ベーコン、かにふうみかま ぼこ、たまご	コーン、ほうれんそう、キャベ ツ、なめこ、だけのこ、ねぎ	小 650	24.0	2.0	中 782	28.0	2.6			
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザート の順になっています。										※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 627	24.3	2.3	中 763	28.8	2.9
										月平均						

☆本間さんの食材・・・ズッキーニ、海の米

☆藍崎産の食材・・・たまねぎ、じゃがいも、なす

☆佐渡産の食材・・・牛乳、朱鷺と喜らす細米、米粉パン、干し椎茸、ながも、梨(予定) など

