



10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		おもにかや体温となる 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]	えんぶん 塩分 [g]
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ			
1	火	ちゅうか どん	牛乳	ブロッコリーのごまじょうゆ わかめスープ こくとうレーズンケーキ	こめ、むぎ、しらたき、 あぶら、かたくりこ、こ まあぶら、ホットケーキ ミックス、バター、くろ ざとう	ぎゅうにゅう、シーフ ドミックス、わかめ、と うふ、たまご	チンゲンサイ、にんじん、ほ ししいたけ、ブロッコリー、 カリフラワー、もやし、えの きたけ、レーズン	小 640 中 768	25.4 29.6	2.3 2.7
2	水	こめこ パン	牛乳	こめことうにゅうポテトグラタン やさいのレモンあえ チンゲンサイととりだんごのスープ	こめこパン、じゃが いも、あぶら、こめ こ、マヨネーズ、さ とう	ぎゅうにゅう、シーフ ド、ウィンナー、とうにゅ う、とうにゅうチーズ、と うふ、とりにくだんご	たまねぎ、ぶなしめじ、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、チンゲンサイ、もや し	小 623 中 776	25.5 31.6	3.0 3.9
3	木	こもく チャー ハン	牛乳	アーモンドあえ あげだいたすとやさいのサラダ ポテトスープ	こめ、むぎ、あぶ ら、かたくりこ、さ とう、こまあぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ、だいず、 ベーコン	たけのこ、ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、キャベツ、に んじん、ブロッコリー、たま ねぎ	小 611 中 726	21.8 24.9	2.4 3.0
4	金	ごはん	牛乳	とりつくね しらたきのツルツルいため みそしる	こめ、しらたき、あ ぶら、さとう、こま あぶら	ぎゅうにゅう、とりつく ね、ベーコン、あぶらあ げ、うちまめ、みそ	にんじん、いんげん、ぶなし めじ、コーン、はくさい、ね ぎ	小 613 中 704	22.9 25.6	2.0 2.2
7	月	わかめ ごはん	牛乳	ようふうちくさやき キャベツのカレーソテー みそしる	こめ、あぶら、さ とう、かたくりこ、マ ヨネーズ、じゃがい も	ぎゅうにゅう、チー ス、たまご、ベーコン、あぶ らあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれ んそう、キャベツ、ピーマ ン、ごぼう、えのきたけ、ね ぎ	小 639 中 799	24.8 29.0	2.7 3.1
8	火	カラフル もすくど ん	牛乳	ポテトサラダ うどんじる	こめ、むぎ、あぶ ら、さとう、かたくりこ、 じゃがいも、マヨネ ーズ、うどん	ぎゅうにゅう、もすく、 ぶたにく、かつお、とりに くだんご	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、コーン、しょうが、プ ロコリー、はくさい、ほう れんそう	小 668 中 802	23.4 27.5	1.9 2.3
9	水	ごはん	牛乳	こうやどうふのちゅうかに チキンサラダ あつあげのみそしる	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、こ まあぶら、こま	ぎゅうにゅう、こうやど うふ、ちくわ、とりに く、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、キャベツ、にんじん、 コーン、ささきごぼう、えの きたけ、いんげん	小 607 中 726	25.1 29.9	2.2 2.6
10	木	ひとみ キラキラ ピラフ	ジョア	ビタミンサラダ かぼちゃのとうにゅうクラムチャウダー ブルーベリーゼリー	こめ、あぶら、マヨ ネーズ、アーモン ド、こめこ	ジョア、シーフード、あ さり、ベーコン、と うにゅう	たまねぎ、グリーンピース、に んじん、パセリ、ほうれんそ う、キャベツ、コーン、かほ ちゃ、ぶなしめじ	小 640 中 762	24.0 28.4	1.9 2.2
11	金	ピビンバ	牛乳	フライドポテト あつあげのスープ	こめ、むぎ、さ とう、あぶら、こま あぶら、こま、じゃ がいも	ぎゅうにゅう、ぶたに く、あおのり、あつあ げ	ぜんまい、にんにく、しょう が、ほうれんそう、にんじ ん、もやし、たまねぎ、いん げん、ほししいたけ	小 630 中 751	23.8 27.9	1.8 2.1
14	月	*** スポーツの日 ***								
15	火	*** 運動会振替休日 ***								
16	水	ビスキュ イパン	牛乳	ブロッコリーソテー ミネストローネ	こめこパン、バター、さ とう、アーモンド、こ め、マヨネーズ、あぶ ら、じゃがいも、マカロ ニ	ぎゅうにゅう、たまご、 ハム、ベーコン、チー ス	にんじん、ブロッコリー、キャ ベツ、たまねぎ、セロリー、に んにく、トマト、コーン、パセ リ	小 631 中 792	25.5 31.5	2.7 3.3
17	木	さつまい もごはん	牛乳	さかなのねぎみそやき かかマヨあえ とうふスープ	こめ、さつまいも、 こま、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さかな、 みそ、かつお、かつおあ じ、たまご、さつま あげ、とうふ	ねぎ、しょうが、にんにく、 ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、チンゲンサ イ、えのきたけ	小 656 中 775	30.1 35.0	2.4 2.7
18	金	パンキン ンカレー	牛乳	きりほしだいこんごまサラダ フルーツかんてん	こめ、むぎ、あぶ ら、こま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたに く	かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめ じ、にんじん、トマト、グリン ピース、にんにく、しょうが、 きりほしだい こん、ほうれんそう、もやし、 もも、パイナップル	小 641 中 769	18.0 20.5	2.7 3.4
21	月	うみの ごはん	牛乳	ふっかつ キャベツのごまあえ こんさいじる	こめ、ふ、さ とう、こめこ、パンこ、あ ぶら、しらたき、こ ま、さといも	ぎゅうにゅう	キャベツ、ほうれんそう、に んじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、みそ	小 686 中 793	26.8 29.6	2.4 2.8
22	火	チャフ チェどん	牛乳	のりすあえ コーンスープ	こめ、むぎ、こま あぶら、はるさめ、さ とう、こま、かた くりこ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かつお、のり、さ つまあげ、たまご	にんにく、にんじん、ピーマ ン、たけのこ、ほうれんそ う、もやし、きゅうり、たま ねぎ、コーン	小 616 中 736	22.4 26.6	2.4 2.9
23	水	ごはん	牛乳	さかなのコーンフレークあげ コールスローサラダ ごじる	こめ、こめこ、コ ーンフレーク、あぶ ら、さとう、じゃ がいも	ぎゅうにゅう、さかな、 だいず、ぶたにく、あぶ らあげ、みそ	キャベツ、にんじん、コー ン、きゅうり、もやし、だい こん、にんじん、ごぼう	小 641 中 757	28.4 33.1	2.4 2.9
24	木	きんぴら ごはん	牛乳	さつまいものサラダ キムチちゃんこ くだもの(りんご)	こめ、しらたき、あ ぶら、さとう、さ つまいも、マヨネ ーズ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ハム、とうふ、あぶ らあげ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 ピーマン、ブロッコリー、キャ ベツ、ほししいたけ、たま ねぎ、キムチ、りんご	小 644 中 786	23.1 27.5	2.2 2.6
25	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのケチャップがらめ えだまめとひじきのサラダ みそしる	こめ、かたくりこ、 じゃがいも、さ とう、こま、こまあ ぶら	ぎゅうにゅう、あつあ げ、ひじき、あぶらあ げ、みそ	ピーマン、キャベツ、にんじ ん、えだまめ、だいこん、ご ぼう、こまつな	小 629 中 746	22.1 25.7	2.4 2.8
28	月	*** 佐渡産食材昼食づくり ***								
29	火	あきのミ トソース ハグティ	牛乳	わかめサラダ さつまいもむしパン	スパゲティ、さ とう、バター、あ ぶら、こま、さ つまいも、こめ こ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、チーズ、わかめ、と うにゅう	にんじん、たまねぎ、しょう が、にんにく、ぶなしめじ、し いたけ、トマト、パセリ、も やし、キャベツ、コーン	小 631 中 749	25.5 30.0	2.4 3.1
30	水	ごはん	牛乳	さかなのおこうじやき ひきなすり こづゆ	こめ、さとう、さ といも、しらたき、ふ	ぎゅうにゅう、さかな、 あぶらあげ、ほたて	だいこん、にんじん、こまつ な、ほししいたけ、きくら げ、いんげん	小 590 中 693	26.9 31.0	2.2 2.5
31	木	オニオン ライス	牛乳	ハンバーグ アーモンドあえ パンキンスープ パンキンパハロア	こめ、むぎ、あぶ ら、アーモンド、さ とう、こめこ	ぎゅうにゅう、ハンバ ーグ、ベーコン、と うにゅう	たまねぎ、にんにく、パセ リ、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、かぼちゃ、や さいミックス	小 702 中 808	25.0 27.4	2.4 2.7
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 637 中 762	24.5 29.6	2.3 3.7

☆内海府漁業生産組合さんの食材…さかな

☆本間さんの食材…海の米

☆鷺崎産の食材…たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ(18日のみ)

☆佐渡産の食材…牛乳、朱鷺と暮らす糶米、米粉パン、米粉、干し椎茸、りんご



むかしから「りんご」を食べると「いしゃ
いらす」だったり、「いしゃをとおさける」
といわれて、からだにいいたべものとし
ていられています。

りんごには、ちょうないかんきょうをと
のえる「ペクチン」などのしょくもつせん
い。ほねやはをつくるのにひつような「カ
リウム」。ひふやねまくのけんこうをい
じする「ビタミンC」などおおくのえいよ
うがふくまれています。