



# 5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			おもにカロリーとなる はたらきをする食べ物	おもに血や筋に働く作る 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 [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 水		ごはん	牛乳	にらぶたいため きりざい みそしる	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さかな、とうふ、みそ	もやし、にら、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、のぎざな、たくあん、かぶ、ぶなしめじ、こまつな	小 608 中 725	25.7 30.2	2.3 3.1
2 木	こどもの日献立 海府でとれた魚の白	たけのこごはん	牛乳	さかなのしょうがやき しおこうじあえ なめこじる ふじさんゼリー	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なっとう、あぶらあげ、みそ	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう、きゅうり、コーン、なめこ、ごぼう、ねぎ	小 630 中 737	30.0 34.8	2.6 3.1
7 火		さけわかめごはん	牛乳	にくだんごあますだれ はるさめのピリからいため さんさいじる	こめ、ごまあぶら、はるさめ、さとう、じゃがいも	ショア、にくだんご、ベーコン、あつあげ、みそ	にんじん、チンゲンサイ、コーン、わらび、えのきたけ、ねぎ	小 629 中 730	21.4 24.3	2.3 2.5
8 水		きなこあげパン	牛乳	ビタミンサラダ とうにゅうこめこクリームシチュー	こめこパン、さとう、アーモンド、じゃがいも、あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにくだんご、とうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、パセリ	小 653 中 812	26.4 33.0	2.7 3.3
9 木	中学生応援献立	ケチャップライス	牛乳	げんきまんてんサラダ たまごスープ	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ワインナー、シーフード、ひじき、だいず、ハム、たまご、さつまあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン、えのきたけ、チンゲンサイ	小 607 中 723	24.7 29.0	3.4 4.2
10 金	給食なし	ごはん	牛乳	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのすのもの わかめとじゃがいものスープ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、みそ、かまぼこ、わかめ	きりぼしだいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ	小 590 中 -	25.7 -	1.3 -
13 月		ごはん	牛乳	すどりふう みそドレッシングサラダ あつあげのスープ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにくだんご、あつあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、こまつな、きりぼしだいこん、チンゲンサイ、ぶなしめじ	小 642 中 766	22.7 26.5	2.0 2.4
14 火		ポーク&まめカレー	牛乳	もやしのナムル こめこくとうむしパン	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめこ、くろざとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、もやし、ほうれんそう	小 734 中 880	23.6 27.6	2.6 3.3
15 水		ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ ピーナッツあえ たまねぎのみそしる	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ピーナッツ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、たまご	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、いんげん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう	小 648 中 771	26.7 31.7	2.5 3.0
16 木		こんぶごはん	牛乳	チーズいりポテトサラダ さわにわん	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ハム、チーズ、ぶたにく、かまぼこ	にんじん、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、コーン、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、いんげん	小 619 中 737	20.4 23.3	2.9 3.4
17 金	給食なし	ごはん	牛乳	さかなのソースソース アスパラガスのごまあえ すましじる	こめ、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さかな、とうふ、みそ	しょうが、アスパラガス、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	小 645 中 769	27.7 32.2	2.0 2.4
20 月	海の米の日	ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ ひじきのおひたし うちまめいりみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、ひじき、あつあげ、うちまめ、みそ	にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、カリフラワー、かぶ、ぶなしめじ、ねぎ	小 626 中 742	27.5 32.5	2.7 3.1
21 火		ほねぶとチャーハン	牛乳	かかマヨあえ キムチちゃんこ くだもの(オレンジ)	こめ、むぎ、ごまあぶら、マヨネーズ、しらたき	ぎゅうにゅう、かまぼこ、しらすほし、かつお、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	ねぎ、コーン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、キムチ、オレンジ	小 627 中 740	24.9 29.2	2.7 3.2
22 水	中学生応援献立 海府でとれた魚の白	レーズンこめこパン	牛乳	さかなのピザソースやき あげだいずとアスパラガスのサラダ ウイナースープ	こめこパン、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、とうにゅうチーズ、だいず、ウイナー	ピーマン、たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス、もやし、にんじん、ブロッコリー	小 638 中 780	33.4 40.5	3.0 3.6
23 木	給食なし	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ わかめサラダ とりだんごスープ	こめ、コロッケ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにくだんご、わかめ、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、きりぼしだいこん、ほうれんそう、ほししいたけ	小 617 中 -	20.2 -	2.4 -
24 金	給食なし	あつあげどん	牛乳	はなやさいのげんきサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、しらたき、さとう、アーモンド、あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ひじき、ベーコン	たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ねぎ、キャベツ	小 610 中 -	19.3 -	1.8 -
27 月		ごはん	牛乳	あつあげのみそチーズやき ほうれんそうソテー わかめのみそしる	こめ、あぶら、さとう、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、とうにゅうチーズ、ベーコン、わかめ	たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ	小 626 中 749	23.2 26.9	2.7 3.2
28 火		とうふそぼろどん	牛乳	もやしのツナあえ きりぼしだいこんのスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、かつお、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、もやし、ピーマン、コーン、きりぼしだいこん、チンゲンサイ、ぶなしめじ	小 627 中 746	25.2 29.2	1.9 2.4
29 水		ごはん	牛乳	さといものみそバター煮 ポパイサラダ すりみじる	こめ、さといも、バター、さとう、ごま、アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、すりみ、とうふ	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もいやし、コーン、ごぼう、ねぎ	小 624 中 745	24.6 28.5	2.9 3.4
30 木	給食なし	ごはん	牛乳	さかなのレモンソースに おかかあえ こじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、かつおぶし、だいず、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん、かぶ、ごぼう、ねぎ	小 624 中 741	28.4 33.2	2.4 2.9
31 金		ごもくラーメン	牛乳	えだまめのしらあえふう パンパキンケーキ	ラーメン、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま、ホットケーキミックス、バター、くろざとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、ひじき、たまご	メンマ、ほししいたけ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、えだまめ、ぶなしめじ、ほうれんそう、きりぼしだいこん、かぼちゃ	小 623 中 736	28.8 33.6	3.2 3.7
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの一覧になっています。					※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。			月平均		
								小 631 中 757	25.3 30.3	2.5 3.1

☆内海府漁業生産組合さんの食材…さかな

☆多田さんの食材…わかめ

☆本間さんの食材…海の米

☆佐渡産の食材…牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉、干し椎茸、すりみ など

給食当番の準備は大丈夫？

はくいのボタンはとめていますか？

てをせっけんできれいに  
あらいましたか？



ぼうしをきちんとかぶって  
かみのけをぼうしのなか  
にいられていますか？

マスクをわすれていません  
か？

つめはのびていませんか？