

日	こんだて名	飲み物	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 (kcal)		塩分 (g)	
						小	中		
26 日 (火)	麦ごはん	ジュリア		こめ, おしむぎ		小	635	2.3	
	チキンカレーライス			とりにく, スキムミルク	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中	789	2.8	
	茎わかめのサラダ			くきわかめ	あぶら	キャベツ, きゅうり, コーン			
	フルーツ杏仁			あんにとろふ		もも, みかん, パイン			
	ー			ジュリア					
『夏バテ予防こんだて』・・・なす、かぼちゃ、トマトなど季節の食材を使った献立です。ビタミンカラーで食欲UP！									
27 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		小	641	1.7	
	夏野菜と車麩のあげ煮			とりにく	かたくりこ, くるまふ, あぶら, さとう	中	781	2.4	
	塩いそあえ			のり	ごまあぶら	キャベツ, こまつな			
	トマトと卵のスープ			とうふ, ベーコン, たまご	かたくりこ	たまねぎ, トマト, にら			
	ー			ぎゅうにゅう					
28 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小	662	2.3	
	肉シュウマイ			しゅうまい		中	831	3.0	
	チャプチェ			ぶたにく	さとう, はるさめ, ごま, あぶら	にんじん, たまねぎ, こまつな			
	ごま坦々スープ			とりにく, みそ	ごま	キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, ながねぎ			
	ー			ぎゅうにゅう					
29 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.5	
	ポテトコロッケ				コロッケ, あぶら	中	763	2.9	
	ツナサラダ			かつお	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン			
	もずくと卵のスープ			もずく, とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ			
	ふりかけ			ぎゅうにゅう					
『防災の日こんだて』・・・9月1日は防災の日です。救給カレーと家によくある乾物、春雨や切干大根を使ったメニューを取り入れてみました。									
1 日 (月)	救給カレー	牛乳		ぶたにく	こめ, カレールウ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん	小	448	2.3
	春雨の中華サラダ				はるさめ, ごま, さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん	中	638	3.4
	切干大根のスープ					きりぼしだいこん, にんじん, しめじ, こまつな			
	ー								
	ー			ぎゅうにゅう					
『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには減塩することが大切です。酢やレモン汁などの酸味を加えると減塩することができます。									
2 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		小	624	1.7	
	鶏肉のレモンソース			とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう	レモン	中	744	2.0
	おかかあえ			かつおぶし	さとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん			
	豆腐と油揚げのみそ汁			とうふ, あぶらあげ, みそ		しめじ, にんじん, さやいんげん			
	ー			ぎゅうにゅう					
3 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		小	647	1.9	
	たまごたまごピーチーズ焼き			たまご, チーズ, スキムミルク	マヨネーズ, あぶら	たまねぎ, トマト, ピーマン	中	790	2.2
	アーモンドあえ				さとう, アーモンド	こまつな, もやし, にんじん			
	打ち豆汁			だいず, あぶらあげ, だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, ながねぎ			
	ー			ぎゅうにゅう					
4 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.0	
	さばのねぎみそ焼き			さば, みそ	さとう	ながねぎ, しょうが	中	764	2.8
	カレーきんぴら			ぶたにく	あぶら, さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん			
	豆腐のすまし汁			かまぼこ, とうふ		えのきたけ, たけのこ, ながねぎ			
	ー			ぎゅうにゅう					
5 日 (金)	麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	649	2.6	
	豚キムチライス			ぶたにく	あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, キムチ, こまつな	中	793	3.3
	いんげん豆のサラダ			いんげんまめ	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, レモン			
	ビーフンスープ			ベーコン	ビーフン	きくらげ, にんじん, だいこん, ながねぎ			
	ー			ぎゅうにゅう					
8 日 (月)	チキンライス	牛乳		とりにく	こめ, あぶら	たまねぎ, にんじん, グリンピース	小	629	2.2
	ごまドレッシングサラダ			かつお	ごま, ごま, あぶら	キャベツ, ピーマン, コーン, レモン	中	766	3.0
	米粉クリームシチュー			ベーコン, きゅうりにゅう, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, こめこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー			
	ー								
	ー			ぎゅうにゅう					
9 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		小	589	2.0	
	筑前煮			とりにく	さといも, あぶら, さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, しいたけ, さやいんげん	中	713	2.6
	のり酢あえ			かつお, のり		こまつな, キャベツ, にんじん			
	にゅうめん			あぶらあげ, みそ	そうめん, あられふ	たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ			
	ー			ぎゅうにゅう					
10 日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		小	645	2.2	
	いかのさらき揚げ			いか	さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが	中	784	2.6
	アーモンドキャベツ				アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン			
	キムチ豚汁			ぶたにく, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, キムチ			
	ー			ぎゅうにゅう					



日	こんだて名	飲み物	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 (kcal)	塩分 (g)
11 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小 646	1.8
	豚肉の香味焼き		ぶたにく	さとう, ごまあぶら, ごま, あぶら	たまねぎ, にんにく	中 784	2.3
	ゴーヤサラダ		かつお	あぶら, さとう	キャベツ, にがうり, にんじん, コーン		
	玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ, みそ, スキムミルク	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ		
	ー		ぎゅうにゅう				
12 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小 627	2.6
	豆腐のチリソース		とりにく, どうふ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, ながねぎ, クリンピース, しょうが, にんにく	中 761	3.5
	のりナムル		のり	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, こまつな		
	中華コーン卵スープ		たまご	かたくりこ	コーン, ながねぎ		
	ー		ぎゅうにゅう				中学校給食なし
『敬老の日こんだて』・・・今日は「ごまごわやさしいこんだて」です。「ごまごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字をあわせた合言葉です。							
16 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		小 660	2.0
	あじフライ		あじフライ	あぶら		中 780	2.5
	大豆入りごまあえ		だいず	ごま, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん		
	わかめとじゃがいものみそ汁		わかめ, みそ	じゃがいも	えのきたけ		
	手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンの素			
敬老の日 							
17 日 (水)	米粉パン	牛乳		こめこパン		小 626	2.7
	豆乳グラタン		ハム, どうにゅう, チーズ, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, マカロニ	しめじ, たまねぎ	中 791	3.5
	フレンチサラダ		だいず	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, コーン		
	トマトビーンズスープ		ぎゅうにゅう	バター	ゼロリー, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, トマト, にんにく		
	りんごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム	りんご		
18 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小 699	1.9
	春巻			はるまき, あぶら		中 796	2.5
	ヤムウンセン		ぶたにく	あぶら, はるさめ, ごまあぶら	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, レモン		
	茎わかめスープ		あさり, くきわかめ, どうふ		にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		
	ー		ぎゅうにゅう				
『食育の日こんだて』・・・佐渡の郷土料理を紹介します。今月は「ごまころがし」です。「ごまころがし」は両津地区の郷土料理です。							
19 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小 653	2.3
	さばのみそだれ		さば, みそ	さとう, かたくりこ	しょうが	中 786	3.2
	ごまころがし		どうふ, こんぶ, さつまあげ	さとう, ごま	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく		
	沢煮椀		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, ごぼう, さやいんげん		
	ー		ぎゅうにゅう				
20 日 (土)	麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小 683	2.6
	シーフードカレーライス		えび, あさり, いか, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, クリンピース, にんにく	中 830	3.3
	ひじきビーンズサラダ		ひじき, だいず, かつお	マヨネーズ, さとう, ごま	キャベツ, コーン		
	くだもの				オレンジ		
	ー		ぎゅうにゅう				
24 日 (水)	横わり米粉パン	牛乳		こめこパン		小 595	3.1
	魚フライレモンソース		たちうおフライ	あぶら, さとう	レモン	中 740	3.8
	コールスローサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, コーン		
	ABCマカロニスープ		ハム	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しめじ		
	スライスチーズ		チーズ, ぎゅうにゅう				
25 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小 617	2.2
	ねぎ卵丼		あぶらあげ, たまご	さとう	ながねぎ, たまねぎ, しいたけ	中 745	2.9
	チーズいりおひたし		チーズ, かつおぶし		こまつな, キャベツ, にんじん		
	ごまみそ汁		だいず, みそ	じゃがいも, ごま	だいこん, にんじん, ながねぎ		小6年給食なし
	ー		ぎゅうにゅう				
26 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小 598	2.1
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	キャベツ, にんじん, しいたけ, ビーマン, しょうが	中 722	2.7
	もやしの甘酢あえ			さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, きゅうり		
	わかめスープ		どうふ, わかめ		しめじ, コーン, ながねぎ		小6年給食なし
	ー		ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ソースいか焼きそば	牛乳	いか, ぶたにく, あおのり	ちゅうかめん, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ビーマン	小 582	3.1
	ギョウザ		ギョウザ			中 711	4.0
	ふわふわ卵スープ		ベーコン, たまご, チーズ	パンこ	にんじん, たまねぎ, こまつな, パセリ		
	米粉黒糖むしパン		ぎゅうにゅう, たまご, みそ	くろざとう, あぶら, こめこ			
	ー		ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		小 624	2.1
	魚のみそマヨネーズ焼き		しろみざかな, みそ	マヨネーズ		中 755	2.6
	切干大根の煮物		あぶらあげ	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん		
	鶏ごぼう汁		とりにく, どうふ		ごぼう, えのきたけ, ながねぎ		
	ー		ぎゅうにゅう				

※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。

