

4月 給食こんだて表



佐渡市松ヶ崎学校給食センター

☆令和7年度より、給食こんだて表の形式が佐渡市内の学校給食施設で統一されたものになります。

日 (曜)	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー
									塩分
9日 (水)	ポークカレーライス	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、チャツネ		米、押麦		701 kcal
	チーズサラダ			チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん		じゃがいも	カレールウ、油	2.0 g
	フルーツゼリー				もも			さとう、ゼラチン	2.5 g
10日 (木)	ご飯	牛乳 (赤)					米		595 kcal
	焼き餃子		ぶた肉、とり肉		キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが		さとう、小麦粉		1.9 g
	もやしの中華サラダ				きゅうり、もやし、切干大根、にんじん		さとう	ごま、ごま油	730 kcal
	中華風玉子コーンスープ		たまご		コーン、小松菜、玉ねぎ		片栗粉		2.5 g
11日 (金)	ご飯	ジュリア (赤)					米		609 kcal
	佐渡産たらのみそマヨ焼き		たら		玉ねぎ、パセリ			マヨネーズ	1.9 g
	アーモンド入りおひたし				ほうれん草、もやし、コーン			アーモンド	726 kcal
	豚汁		ぶた肉、焼き豆腐		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ		じゃがいも		2.3 g
14日 (月)	あんかけ炒飯	牛乳 (赤)	たまご				米		575 kcal
	のり塩ポテト		ぶた肉、えび、いか、あさり		しょうが、玉ねぎ、小松菜、にんじん、たけのこ、きくらげ		片栗粉	ごま油	1.7 g
	季節の果物(キウイ)			青のり		じゃがいも	油	673 kcal	
15日 (火)	ご飯	牛乳 (赤)					米		610 kcal
	あじフライ		あじ				小麦粉、パン粉		1.9 g
	塩昆布和え			こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん				725 kcal
	みそけんちん汁		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ		じゃがいも	油	2.1 g
16日 (水)	米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		706 kcal
	いちごジャム				いちご、レモン		さとう		3.0 g
	玉子のココット		たまご、大豆、ぶた肉	チーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ			油	852 kcal
	ほうれん草サラダ		ツナ		ほうれん草、もやし、コーン		さとう	ごま	3.6 g
野菜スープ	ベーコン		玉ねぎ、にんじん、キャベツ		じゃがいも				
17日 (木)	わかめご飯	牛乳 (赤)		わかめ			米		604 kcal
	炒り豆腐		とうふ、ぶた肉、大豆、たまご	脱脂粉乳	にんじん、えだまめ、長ねぎ、干しいたけ		三温糖	油	2.4 g
	ごまあえ				キャベツ、にんじん、小松菜		さとう	ごま	716 kcal
	みそ汁		がんとどき		かぶ、えのきたけ、長ねぎ				2.7 g
18日 (金)	ご飯	牛乳 (赤)					米		693 kcal
	鶏肉のごまバター焼き		とり肉					バター、ごま	2.0 g
	和風マカロニサラダ		ツナ		キャベツ、にんじん、コーン		マカロニ	マヨネーズ	817 kcal
	打ち豆汁		打ち豆		にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ		じゃがいも		2.1 g

