

日	曜日	こんだて名				使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級				
		飲み物 おもな食べ物	主食 おもなおかず	副菜 足りない栄養を 補うおかず	汁物 主食・主菜・副菜で 足りない栄養を補うもの	デザート・その他	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの				緑のなかま 体の調子を整えるもの			
19	水	牛乳 ごはん	ギョウザ	なすの お漬物 中華いため	ワンタンスープ		牛乳 肉や魚に みそ	こめ あぶら こんにやく しらたき ワタメン	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ながねぎ	621 752	2.2 2.9	(給食あり) 佐渡中等			
20	木	牛乳 ごはん	さばの ごまみそ煮	なすの 干草あえ	そうめん汁		牛乳 さば おろし こんにやく かまぼこ	こめ さとう ごま はるさめ そうめん	しょうが キャベツ ごまの にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	654 777	2.4 3.1	(給食あり) 佐渡中等			
21	金	牛乳 ごはん	揚げだし豆腐の あんかけ	のり酢あえ	豚汁		牛乳 とうふ こんにやく のり みそ	こめ あぶら さとう かたくり じゃがいも	ごまの キャベツ ちやし こんにやく しいたけ ねぎ	621 770	1.6 2.3	(給食あり) 佐渡中等			
24	月	牛乳 ごはん	たれつき 肉だんご	チャブチエ	なすのみそ汁		牛乳 こんにやく こんにやく みそ	こめ はるさめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく きゅうり たけのこ えだまめ しょうが なす たまねぎ さやいんげん	689 804	2.6 3.0	前浜小、両津小 両津吉井小、 加茂小			
25	火	牛乳 ごはん	おからコロッケ	コールスロー	にら玉スープ	ソース	牛乳 たまご	こめ コロンパ あぶら さとう かたくり	キャベツ きゅうり ごまの にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	665 791	2.0 2.7				
26	水	牛乳 ごはん	さばの カレー焼き	ちやしと油揚げの ごま酢あえ	夏野菜のみそ汁		牛乳 さば みそ あぶら だいたし	こめ さとう あぶら ごま	しょうが ちやし きゅうり にんにく なす たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	630 749	2.1 2.5				
27	木	牛乳 ごはん	豆腐シュウマイ	ホイコーロー	チゲ風スープ	チーズ	牛乳 豆腐 しょうマイ チーズ みそ とうふ	こめ あぶら	キャベツ にんにく ごま たまねぎ しいたけ ねぎ キムチ にら	674 823	2.4 3.0	前浜中			
28	金	牛乳 ごはん	ポークカレーライス (麦ごはん)	枝豆サラダ			牛乳 豆腐 冷凍みかん	こめ おぎ ルウ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ごまの コン	826 875	2.7 3.5	前浜中			
31	月	牛乳 ごはん	いわしの絶州煮	チキンサラダ	玉ねぎのみそ汁	ももゼリー	牛乳 いわし みそ こんにやく あぶら あげ	こめ あぶら さとう ゼリー じゃがいも	キャベツ にんにく ブロッコリー たまねぎ しいたけ りんご	629 749	2.0 2.5				
1	火	牛乳 ごはん	豚肉の しょうが焼き	ドレッシング サラダ	真汁		牛乳 豚肉 こんにやく みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんにく ごまの こんにやく しいたけ ねぎ	650 789	1.8 2.2				
2	水	牛乳 ごはん	鮭の レモンソース	たくあん 小松菜のきんぴら	貝だくさん みそ汁		牛乳 さけ わかめ みそ	こめ かたくり あぶら さとう ごま じゃがいも	だいたい ごまの たけのこ えだまめ ねぎ	644 766	2.8 3.3				
3	木	牛乳 ごはん	豆腐の チリソース	ちやしのみナムル	卵スープ		牛乳 豆腐 たまご チーズ	こめ あぶら かたくり ごま	たまねぎ ながねぎ きゅうり グリンピース もやし にんにく ほうれんそう	623 750	2.7 3.3	両津吉井小5年			
4	金	牛乳 ごはん	肉じゃが	ツナサラダ	ごまみそ汁		牛乳 肉 あぶら あげ こんにやく うらめ みそ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく ブロッコリー ごまの たまねぎ しいたけ ごま	654 793	1.7 2.4	両津吉井小5年			
7	月	牛乳 ごはん	豚肉の 筑前煮	磯香あえ	にゅうめん	洋なし タルト	牛乳 豚肉 こんにやく あぶら あげ みそ	こめ あぶら タルト さとう さとう さとう	ごまの にんにく しいたけ さやいんげん ごまの ちやし たまねぎ えだまめ ごまの コン	704 831	2.2 2.7	両津中			
8	火	牛乳 ごはん	ハンバーグの ケチャップソース	ちやしサラダ	わかめスープ		牛乳 ハンバーグ ハム とうふ わかめ	こめ あぶら さとう	ごまの キャベツ ちやし ごまの にんにく こんにやく しいたけ ねぎ	619 750	2.5 3.2				
9	水	牛乳 ごはん	黒糖 米粉パン	大豆とひじきの トマト煮	フルーツ杏	コンソメスープ	牛乳 ひじき だいたし こんにやく みそ	こめ ごまの あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト にんにく カリフラワー ごまの コン	600 765	2.8 3.6	両津小			
10	木	牛乳 ごはん	あじフライ	ポテトサラダ	わかめと豆腐の みそ汁	ソース	牛乳 あじフライ チーズ とうふ あぶら あげ みそ わかめ	こめ あぶら しいたけ じゃがいも かぼちゃ	にんにく きゅうり ごまの ねぎ	684 826	2.2 2.9	河崎小 両津吉井小6年			
11	金	牛乳 ごはん	親子丼(麦ごはん)	ごまあえ	もずくの みそ汁		牛乳 豆腐 たまご ちすく みそ	こめ おぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ しいたけ さやいんげん ごまの ちやし ごまの ねぎ	636 771	2.5 3.1	前浜小 両津吉井小6年			
14	月	牛乳 ごはん	いり豆腐	チーズいり きりざい	みそワタメン スープ		牛乳 豆腐 たまご みそ なっとう チーズ	こめ あぶら ごま ワタメン さとう	たまねぎ にんにく しいたけ ごまの たけのこ さやいんげん たけのこ のびな メンマ ごまの ねぎ	633 764	2.4 3.2	新地中			
15	火	牛乳 ごはん	豚肉と大豆の 甘みそがらめ	おひたし	豆腐のすまし汁		牛乳 豚肉 みそ とうふ わかめ	こめ あぶら かたくり さとう ごま アーモンド	しょうが にんにく アーモンド ほうれんそう ごまの たけのこ ねぎ	692 844	2.1 2.8	両津吉井小			
16	水	牛乳 ごはん	鶏つくね	フレンチサラダ	かぼちゃの クリームスープ	マーメレード	牛乳 鶏肉 クリーム つくね	こめ ごまの あぶら さとう バター マーメレード	たまねぎ にんにく かまぼこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり ごまの コン	667 833	2.6 3.4	両津吉井小			
17	木	牛乳 ごはん	さばの塩焼き	切干大根の やきそば風味	キムチ豚汁		牛乳 さば のり こんにやく とうふ みそ とうふ	こめ あぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ にんにく ごまの だいたい ごまの ねぎ	674 810	1.9 2.3	加茂小			
18	金	牛乳 ごはん	塩からあげ	ハンサンスー	中華コーン 卵スープ		牛乳 とうふ たまご	こめ あぶら さとう はるさめ かたくり	ちやし きゅうり にんにく ごまの コン ごま	656 782	2.2 2.8	加茂小			
23	水	たべものがたいこんだて・・・今月のもものがたりは、「蔵」です。本の中には新潟の食や風土が登場します。新潟の郷土料理といえば、「のっぺ」ですね。「のっぺ」は、各地域で切り方や材料が違います。													
		牛乳 ごはん	鮭の焼き漬	ごま酢あえ	のっぺい汁	ミルク ゼリー	牛乳 さけ のり かまぼこ	こめ さとう さとう ミルクゼリー	ごまの キャベツ にんにく しいたけ ごまの ごまの	636 751	2.2 2.7				
24	木	牛乳 ごはん	いかカツフライ	アーモンドあえ	きりぼし 沢煮焼		牛乳 いか かまぼこ	こめ あぶら アーモンド はるさめ	ごまの ちやし ごまの にんにく えだまめ たけのこ ごまの さやいんげん	642 767	1.8 2.4	両津小6年 佐渡中等3年			
25	金	牛乳 ごはん	ビーンズカレーライス (麦ごはん)	海藻サラダ		メロン	牛乳 豆腐 だいたし わかめ	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ ごまの ごまの	724 879	2.9 3.8	両津小6年 佐渡中等3年			
28	月	牛乳 ごはん	いわしの かば焼き	昆布あえ	さつまい		牛乳 いわし ごまの こんにやく みそ	こめ あぶら さつまい さとう かたくり	キャベツ にんにく だいたい ごまの ねぎ	706 853	2.0 2.6				
29	火	郷土料理こんだて・・・今月は「鶏汁」です。お祭りやお祝いなど、みんなが集まった時に食べられてきました。地域によって、味付けや具材が違います。													
		牛乳 ごはん	鮭のもみじ焼き	ひじきの煮物	鶏汁		牛乳 さけ ひじき だいたし あぶら あげ ごまの とうふ	こめ あぶら さとう カボチャ	にんにく ごまの ごまの ごまの ごまの	653 784	2.1 2.4				
30	水	牛乳 ごはん	アップル 米粉パン	チーズオムレツ	パンパンジー サラダ	オニオンスープ	牛乳 ごまの ハム チーズオムレツ	こめ ごまの さとう	きゅうり ちやし にんにく ごまの ごまの ごまの	591 744	3.1 4.1				
給食回数29回(ごはん26回、米粉パン3回、その他0回)									※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。		平均値		656 791	2.3 2.9	