



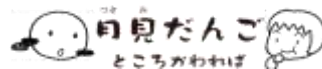
10月

給食献立予定表

令和2年度
佐渡市立海府保育園
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			おもに力や体温となる 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]	総糖 [g]
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ	緑グループ						
1	木	十五夜献立	ごはん	牛乳	チーズオムレツ おかかあえ みそしる おはぎ	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 715 中 859	24.1 28.1	2.0 2.4			
2	金		ごはん	牛乳	ふたにくのカミカミツつね ほうれんそうごまあえ とうふじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 678 中 813	27.5 32.3	1.9 2.3			
5	月		ごはん	牛乳	ツナとチーズのたまごやき きりぼしだいこんのすのもの わかたけじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 639 中 763	25.4 29.6	2.9 3.7			
6	火	海府でとれた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのバーベキューソース さっぱりポテトサラダ さわにわん	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 714 中 856	26.2 30.8	2.2 2.9			
7	水	中学3年生 修学旅行	ごはん	牛乳	ふたのしょうがやき あおなのおかかあえ すりみじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 660 中 790	28.7 34.5	2.6 3.3			
8	木	中学3年生 修学旅行	こめこパン	牛乳	こめこマカロニグラタン ブロッコリーサラダ やさいスープ	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 654 中 710	28.5 31.2	2.8 3.3			
9	金	中学3年生 修学旅行 目の養生デーメニュー	ひとみキラキラピラフ	ジュニアブルーベリー	ビタミンサラダ クラムチャウダー	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 623 中 755	22.1 26.3	2.0 2.4			
12	月		ごはん	牛乳	ひじきいりたまごやき にあえ のっぺじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 618 中 737	21.5 25.1	1.8 2.4			
13	火	かぼちゃカレー	ごはん	牛乳	はるさめサラダ くだもの(なし)	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 802 中 969	21.2 24.5	3.9 4.8			
14	水		ごはん	牛乳	ほきフライ しおこんぶあえ うちまめのみそしる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 669 中 782	25.0 28.2	2.2 2.5			
15	木		こめこパン	牛乳	てづくりウインナー フレンチサラダ ほうれんそうのスー	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 640 中 750	30.1 35.4	2.4 2.9			
16	金		ごはん	牛乳	にくじゃが あおなのマヨみそあえ みそしる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 663 中 794	21.9 25.8	2.3 2.8			
19	月		ごはん	牛乳	メンチチキンカツ キャベツのしおこんぶあえ かたのおじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 672 中 777	23.1 25.2	2.3 2.6			
20	火		ごはん	牛乳	わふうミートローフ かいそうサラダ みそしる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 683 中 820	28.5 34.0	2.4 3.2			
21	水		あげパン	牛乳	バーコとマカロニのトマト ウインナースープ くだもの(りんご)	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 728 中 813	27.8 30.4	3.2 3.7			
22	木	海府でとれた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのてりやき ひじきのおひたし みそしる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 701 中 842	28.1 33.3	2.6 3.0			
23	金	(保育園給食なし)	キムチチャーハン	牛乳	わふうサラダ コーンポタージュ	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 660 中 792	20.5 23.8	2.0 2.6			
26	月		ごはん	牛乳	ごもくたまごやき いそマヨサラダ さつまじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 727 中 874	24.8 29.0	2.3 3.0			
27	火		なめこうどん	牛乳	だいずのカミカミサラダ こめこことうむしパン	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 638 中 765	26.0 30.6	3.3 4.1			
28	水	海の菜の白	ごはん	牛乳	さつまいもとふたにくのあげに あおなのおひたし みそしる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 740 中 895	23.8 27.7	1.7 2.1			
29	木	海府でとれた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのソースソース しおこうじあえ なめこじる	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 712 中 858	28.4 34.0	2.2 2.7			
30	金	ハロウィンメニュー	オニオンライス	牛乳	ホークビーンズ コーンスープ ハロウィンデザート	黄グループ	赤グループ	緑グループ	小 751 中 889	24.5 28.9	2.8 3.5			
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの順になっています。									月平均	小 #REF! 中 814	25.4 29.5	#REF! 3.0		

- ☆多田さんの食材…さかな、わかめ
- ☆本間さんの食材…オクラ、海の菜
- ☆齋崎産の食材…たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、にんじんなど
- ☆佐渡産の食材…牛乳、朱鷺と喜らす糺米、米粉パン、大豆、うち豆、干し椎茸 など



みなさんのうちではどんなだんごをそなえますか。



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域ではさきいもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。