

令和7年度 4月 学校給食予定献立表										
★給食目標 よい食べ方をしよう						佐賀市立開成小学校				
日曜	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価			
			おもに体をつくるものとなる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)					
7 (月)	しぎょう しき 始業式									
8 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	新学期がんばろう！	牛乳 豚肉30 ヨーグルト40	ごはん じゃがいも40 油	たまねぎ30 にんじん8 しめじ6 グリンピース6 パイナップル20 もも20 みかん20 ナタデココ15	カレールウ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 22.1 18.5 1.7	Kcal g g g	
9 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげ やさいのしそあえ キャベツとあぶらあげのみそしる	野菜を食べよう	牛乳 鶏肉50 油揚げ6 みそ10 いりこだし	ごはん でんぷん4 小麦粉4 油 ごま	キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 ゆかり0.8 たまねぎ20 えのきたけ6 キャベツ15 にんじん6	塩 こしょう ガーリックパウダー 酒 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 25.3 24.3 1.8	Kcal g g g	
10 (木)	しよくパン・いちごジャム 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	黄色のグループの食べ物について	牛乳 豚ひき肉10 牛ひき肉10 ミックスビーンズ6 大豆10 ハム6	パン じゃがいも40 油 さとう	にんにく0.4 トマト缶20 トマトピューレ10 にんじん10 パセリ0.5 たまねぎ30 キャベツ20 コーン10 にんじん10	クチャップ ワイン フイヨン ソース 塩 こしょう チリパウダー フレンチドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 24.3 21.6 2.3	Kcal g g g	
11 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ	チンジャオロースーについて	牛乳 牛肉20 豚肉20 ベーコン9	ごはん 油 さとう ごま油 ワントン4 油	もやし20 ビーマン8 たけのこ15 千ししいたけ1 にんじん5 にんにく0.4 しょうが0.4 にんじん6 たまねぎ20 きくらげ0.5 チンゲン菜10	オイスターソース 醤油 塩 こしょう 酒 塩 こしょう 醤油 中華味 鶏豚湯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 23.1 20.8 1.4	Kcal g g g	
14 (月)	ミルクパン 牛乳 ナポリタン かいそうサラダ	ナポリタンについて	牛乳 ウィンナー8 粉チーズ1 ささみ5 海藻ミックス0.4	パン スパゲッティ25 油 ごま	にんにく0.2 トマトピューレ10 ビーマン5 にんじん8 たまねぎ30 マッシュルーム10 キャベツ15 にんじん5 きゅうり10	クチャップ フイヨン こしょう ソース 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 24 19 2.2	Kcal g g g	
15 (火)	ごはん 牛乳 だけのこいりつくねやき ごもくまめ とうふのすましじる	豆の栄養について	牛乳 鶏ひき肉30 おから6 ゆで大豆10 こんぶ0.4 さつま揚げ6 豆腐25 わかめ0.5 かつおだし かまぼこ4	ごはん パン粉 こんにゃく20 さとう 油	ソテーオニオン20 れんこん5 たけのこ10 しょうが0.4 にんじん6 いんげん4 たまねぎ20 えのきたけ4 にんじん5	塩 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 醤油 塩 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 26.0 18.3 1.5	Kcal g g g	
16 (水)	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス イタリアンサラダ おいおいデザート	1年生の給食がはじまります	牛乳 豚肉20 ハム6	ごはん じゃがいも40 油 デザート	グリンピース6 トマト缶20 たまねぎ20 にんじん8 しめじ6 にんにく0.4 キャベツ20 きゅうり15 パプリカ4 えだまめ4	こしょう ワイン ビーフシチュールウ イタリアンドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	684 27.0 23.4 2.7	Kcal g g g	
17 (木)	ミルクパン 牛乳 てりやきチキン ごまドレッシングサラダ コーンクリームスープ	正しい手洗いについて	牛乳 てりやきチキン40 ハム4 ベーコン6 牛乳20	パン じゃがいも20	キャベツ20 きゅうり20 にんじん3 たまねぎ20 にんじん6 パセリ0.4 とうもろこし10 コーンクリーム20	ごまドレッシング シチュールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 23.7 29.7 2.3	Kcal g g g	
18 (金)	ごはん 牛乳 さけのオーロラソースやき わふうサラダ わかめのみそしる	魚を食べよう	牛乳 鮭40 ひよこ豆8 わかめ1 みそ10 いりこだし	ごはん うどんめん60 さとう さとう	キャベツ20 にんじん10 きゅうり6 たまねぎ20 えのきたけ6 キャベツ15 にんじん6	ワイン 塩 こしょう クチャップ エッグゲアマヨネーズ 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 26.4 21.8 2.3	Kcal g g g	
21 (月)	ミルクパン 牛乳 にこみうどん ひじきのマヨサラダ	ひじきについて	牛乳 鶏肉20 油揚げ8 わかめ0.4 いりこだし かつおだし かまぼこ6 ひじき1 ハム8	パン うどんめん60 さとう さとう	たまねぎ20 にんじん8 ししいたけ1 パプリカ4 きゅうり20 コーン4 たまねぎ6	塩 醤油 みりん 酒 醤油 みりん エッグゲアマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 24.4 25.3 2.6	Kcal g g g	
22 (火)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ビーマンとこんにゃくのいためもの わかたけじる	青魚について	牛乳 さば40 豚肉10 かまぼこ6 わかめ0.4 かつおだし	ごはん こんにゃく30 ごま ごま油 さとう にんじん6 えのきたけ6 たけのこ20 ねぎ2	にんじん3 ビーマン8 にんじん6 えのきたけ6	醤油 酒 みりん 塩 醤油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 29.5 20.2 2.2	Kcal g g g	
23 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグジャポネソース もやしとコーンのソテー しんたまねぎのみそしる	【探してみよう 佐賀の野菜】 玉ねぎ	牛乳 牛ひき肉20 豚ひき肉20 おから6 牛乳2 豆腐20 油揚げ6 いりこだし みそ	ごはん パン粉 さとう 油 油	ソテーオニオン10 たまねぎ8 しょうが0.2 にんにく0.2 もやし20 とうもろこし10 にんじん8 にんじん6 えのきたけ6 ねぎ2 たまねぎ20	醤油 みりん 酒 ワイン 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 28.0 23.2 2.1	Kcal g g g	
24 (木)	はる えんそく 春の遠足									
25 (金)	ごはん 牛乳 まーぼーどうふ ちゅうかはるさめサラダ	大豆の変身！ とうふについて	牛乳 豚ひき肉20 豆腐60 みそ ハム6	ごはん 油 さとう でんぷん はるさめ4 ごま ごま油 さとう	たまねぎ20 にんじん10 ビーマン6 ねぎ2 しょうが0.4 にんにく0.4 たけのこ10 きゅうり30 にんじん6	甜面醤 豆板醤 みりん 醤油 酒 酢 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 23.0 18.3 1.7	Kcal g g g	
28 (月)	ハニーレモントースト 牛乳 アスパラガスとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	4月生まれの誕生日をお祝いしよう！	牛乳 ベーコン8 ミートボール20	パン バター8 グラニュー糖4 はちみつ6 じゃがいも40 オリーブ油 さとう	レモン汁1 アスパラガス8 パプリカ6 たまねぎ30 セロリー6 トマト缶10 トマトピューレ10 とうもろこし10 パセリ0.6 しめじ6 にんじん10	塩 こしょう フイヨン 塩 こしょう フイヨン こしょう ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 19.6 24.8 2.5	Kcal g g g	
29 (火)	しょうわ ひ 昭和の日									
30 (水)	だけのこごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ さわにわん	旬の食材だけのこを味わおう	牛乳 油揚げ10 鶏肉15 ちくわ1/2本 豚肉10 かつおだし	ごはん さとう 薄力粉 油 油	だけのこ20 にんじん4 ししいたけ1 にんじん4 もやし20 ねぎ2 ごぼう6 しょうが0.6	醤油 みりん 酒 カレー粉 塩 醤油 みりん 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 26.5 23.2 2.2	Kcal g g g	

※つこうによりこんだてが変更になる場合があります。

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分（推奨表示含む27品目）は次のとおりです。

※フイヨン…（小麦・大豆・牛肉）中華味…（鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン）鶏豚湯…（豚肉・鶏肉）ガラスープチキン…（豚肉・鶏肉）

※8日…カレールウ（小麦・乳・牛肉・大豆・りんご・バナナ・鶏肉・豚肉・やまいも）

※16日…ビーフシチュールウ（小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・バナナ）イタリアンドレッシング（大豆・りんご）お祝いデザート（大豆・ゼラチン）

※17日…照り焼きチキン（小麦・大豆・鶏肉）ごまドレッシング（小麦・大豆・ごま）シチュールウ（小麦・乳・大豆・豚肉）

※28日…ミートボール（小麦・鶏肉・大豆・豚肉）