



令和5年度 10月給食予定献立表



★給食目標
★栄養目標

食べものを大切にしよう
好き嫌いせず何でも食べよう

佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 対応
			血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)			
2月	ごはん			精白米、強化米			604 kcal	
	豚肉の生姜炒め	○	豚肉、絹厚あげ	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが	塩、こしょう、酒、濃口	28.1 g	
	みそけんちん汁		鶏肉ムネ、木綿豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、油	干し椎茸、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ねぎ	酒、煮干し(だし)	17.2 g	
							1.6 g	
3火	ごはん/ふりかけ		ふりかけ(いそのり)	精白米、強化米			611 kcal	ふりかけ(のり)
	わかめうどん	○	鶏肉ムネ、かまぼこ、わかめ	うどん、油	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ、干し椎茸	煮干し(だし)、酒、淡口、塩	23.6 g	
	千草焼		千草焼				14.7 g	千草焼(卵)
	おかか和え		かつお節		キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト、コーン	濃口、淡口、みりん	1.7 g	
4水	ごはん			精白米、強化米			615 kcal	
	中華丼の具	○	豚肉、えび、いか、うずら卵	油、片栗粉、ごま油	しょうが、キャベツ、玉葱、小松菜、人参、きくらげ、たけのこ	濃口、淡口、からスープ、塩、こしょう、中華味	26.7 g	えび、いか、うずら卵
	ごぼうの春雨サラダ		鶏成鶏肉さき身	砂糖、はるさめ、マヨネーズ(卵不使用)、ねりごま、ごま	きゅうり、人参、ごぼう	酒、濃口、酢	18.3 g	ねりごま
							1.5 g	
5木	ガーリックトースト			食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ		600 kcal	バター
	豚肉と野菜のカレー炒め	○	豚肉	じゃがいも、油	しょうが、にんにく、玉葱、青ピーマン、黄ピーマン、人参	コンソメ、淡口、カレー粉、塩、こしょう	26.1 g	
	マカロニ入り野菜スープ		鶏むね	マカロニ(野菜入クルル)、油	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、パセリ	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	26.4 g	
							1.7 g	
6金	麦ごはん			精白米、押麦、強化米			642 kcal	
	チキンカレー	○	鶏肉ムネ、大豆	じゃがいも、油	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト缶、りんごピューレ	赤ワイン、チャツネ、カレールー、ディナーカレー、ウスターソース	23.3 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル、みかん缶、もも缶、りんご		16.7 g	ヨーグルト
							1.4 g	パイナップル
9月	ス ポ ー ツ の 日							
10火	ごはん			精白米、強化米			600 kcal	
	韓国風じゃが	○	豚肉	じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、人参、こんにゃく、干し椎茸、枝豆、にんにく	トウバンジャン、テンメンジャン、酒、濃口、塩	21.0 g	
	もやしのナムル		ごま		もやし、ほうれん草、人参、コーン	韓国ナムル	14.1 g	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー				1.3 g	
11水	ごはん			精白米、強化米			638 kcal	
	シンリアンライスの具	○	豚肉、牛肉	油、ごま、片栗粉、一食マヨネーズ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口	24.5 g	一食マヨネーズ
	そえ野菜		和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、塩、こしょう	22.6 g	
	わかめスープ		わかめ、鶏むね、豆腐	ごま油、ごま	玉葱、もやし、人参、ねぎ、干し椎茸、にんにく	中華味、淡口、塩、こしょう、酒	1.9 g	
12木	コッペパン		コッペパン				619 kcal	
	ペスカトーレ	○	えび、いか	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	パセリ、にんにく、玉葱、トマト缶	白ワイン、ローレル、バジル(粉)、オレガノ、コンソメ、塩、こしょう、トマトソース	25.4 g	えび、いか
	マセドアンサラダ		ウィンナー	じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、セミセバレモン	人参、きゅうり、コーン	マスタード、こしょう	23.2 g	
							1.8 g	
13金	バス旅行(1~5年生)、お弁当の日(6年生)							
16月	ごはん			精白米、強化米			603 kcal	
	豚キムチ炒め	○	豚肉、絹厚あげ	砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	白菜キムチ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、しめじ、葉ねぎ、しょうが	濃口、酒、テンメンジャン、中華味、塩、みりん	24.5 g	
	ミートボールの春雨スープ		鶏と豚のミートボール	はるさめ、ごま油	きくらげ、玉葱、人参、小松菜、しょうが	中華味、鶏豚湯、淡口、濃口、酒、塩、こしょう	18.2 g	
							1.6 g	
17火	ごはん/味付けのり		味付けのり	精白米、強化米			623 kcal	味付けのり
	とんこつ野菜ラーメン	○	豚肉、米みそ	ラーメン、ごま、油	キャベツ、ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、にんにく	白湯スープ、鶏豚湯、からスープ、酒、中華味、塩、こしょう	24.0 g	白湯スープ(乳)
	ギョーザ		ギョーザ				16.5 g	
	ほうれん草のナムル		ごま、砂糖、ごま油		もやし、ほうれん草、人参、にんにく	濃口、中華味、みりん、酢、トウバンジャン	2.1 g	
18水	ピラフ	○	鶏肉ムネ	精白米、押麦、強化米、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、いんげん、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、コンソメ、淡口、塩、こしょう	619 kcal	
	コロケ		コロケ、あげ油				19.9 g	
	ミネストローネ		ベーコン、ミックスビーンズ	油、マカロニ(シエル)、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、パセリ、にんにく、トマト缶、トマトピューレ	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	19.3 g	
	ミルメーク		ミルメーク				1.7 g	ミルメーク
19木	ココア揚げパン		コッペパン、ローヤルココアパウダー、砂糖、あげ油				602 kcal	
	鶏肉と大豆のトマト煮	○	鶏肉ムネ、大豆	じゃがいも、砂糖、油	にんにく、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、パセリ、にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン	26.8 g	
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、油	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、パセリ	コンソメ、塩、こしょう	21.9 g	
							1.9 g	
20金	ごはん			精白米、強化米			648 kcal	
	鯖の利休焼き	○	さば	ごま		酒、みりん、濃口	28.8 g	
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ、さつま揚げ	砂糖、ごま油	ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく	濃口、みりん、酒	23.1 g	
	飛鳥汁		鶏もも、鶏むね、豆腐、みそ、豆乳	油	こんにゃく、干し椎茸、白菜、れんこん、人参、ごぼう、えのき、葉ねぎ、しょうが	酒、淡口、煮干し(だし)	1.7 g	
23月	ごはん			精白米、強化米			601 kcal	ジョア
	チキンチキンごぼう	○	鶏もも	片栗粉、あげ油、砂糖	にんにく、ごぼう	塩、こしょう、酒、濃口、みりん	21.4 g	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	17.4 g	
	ニラ玉スープ		ベーコン、卵、大豆の華	油、片栗粉	玉葱、にら、人参、えのき、きくらげ	中華味、塩、こしょう、淡口、酒	1.8 g	卵
24火	ごはん			精白米、強化米			627 kcal	
	ミートローフ	○	牛ミンチ、豚ひき肉、大豆の華、卵、牛乳	パン粉、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、グリーンピース	塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン	25.2 g	卵、牛乳(つなぎ)
	そえ野菜		コールスロドレッシング、セミセバレモン		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩	19.2 g	
	ペコじゃが汁		ベーコン、大豆、牛乳、スキムミルク、みそ	油、じゃがいも	玉葱、人参、しめじ、こまつな	煮干し(だし)	1.7 g	牛乳、スキムミルク
25水	ごはん			精白米、強化米			601 kcal	
	ピビンパの具	○	豚肉	ごま油、片栗粉、ごま	しょうが、にんにく、もやし、玉葱、人参、小松菜、にら、白菜キムチ	酒、濃口、テンメンジャン、コチュジャン、みりん、塩	27.2 g	
	鶏つくねの中華スープ		鶏ミンチ、豆腐、わかめ	砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	玉葱、しょうが、にんにく、玉葱、もやし、人参、小松菜、干し椎茸	濃口、塩、中華味、鶏豚湯、こしょう、淡口、酒	18.3 g	
							1.7 g	
26木	黒糖パン		黒糖パン				642 kcal	
	焼きそば	○	豚肉、かまぼこ、かつお節	スパゲティ、油	もやし、キャベツ、玉葱、人参、葉ねぎ	塩、焼きそばソース、オイスターソース、ウスターソース、濃口、塩、こしょう、酒	25.2 g	焼きそばソース(えび・かに)
	ひじきのさっぱりサラダ		干ひじき	砂糖、オリーブ油、セミセバレモン	キャベツ、人参、コーン	酒、濃口、みりん、塩、淡口、酢	16.5 g	
	バナナ		バナナ				2.2 g	バナナ
27金	ごはん			精白米、強化米			609 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ	○	ちくわ、あおりの	小麦粉、あげ油		水	21.5 g	
	カラフルおからサラダ		おから、ハム	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり、人参、コーン、枝豆	淡口、みりん	19.9 g	
	沢煮焼		豚肉	油	大根、玉葱、人参、ごぼう、えのき、干し椎茸、葉ねぎ	淡口、塩、酒、かつお節・昆布(だし)	1.9 g	
30月	ごはん			精白米、強化米			626 kcal	
	さんまのみぞれ煮	○	さんまのみぞれ煮				23.0 g	
	れんこんの高菜炒め		ベーコン	ごま、砂糖、ごま油	たかな漬、れんこん、人参、いんげん、こんにゃく	濃口、みりん、酒	22.7 g	
	カムカム豚汁		豚肉、絹厚あげ、茎わかめ、みそ	油	大根、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ	煮干し(だし)、酒	1.9 g	
31火	ごはん/デザート		パンキンババロア	精白米、強化米			671 kcal	
	かぼちゃ型ハンバーグ	○	かぼちゃ型ハンバーグ				23.3 g	
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	和風ドレッシング	ブロッコリー、キャベツ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	塩	20.3 g	チーズ
	かぼちゃのニョッキと野菜のスープ		ベーコン	かぼちゃのニョッキ、油	玉葱、人参、もやし、ほうれん草、しめじ	白ワイン、塩、こしょう、コンソメ	1.2 g	

※本学で使用しているマヨネーズおよびドレッシング類は、卵・乳不使用の製品です。ただし、一食マヨネーズについては、卵使用の製品となっております。【アレルギー対応】

※ごはん・パン・うどん類・小麦粉・牛乳・卵・大豆・豆腐・海苔・みそ・しょうゆは、佐賀県産です。また、その他の食品も可能な限り国産を使用しています。【地産地消】