



# 令和5年度 4月給食予定献立表

★給食目標  
★栄養目標

準備や片づけをていねいにしよう  
給食の栄養について知ろう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	エネルギー 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)			
7金	始業式							
10月	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			648 kcal	
	ハヤシライス		豚肉, 大豆	油	玉葱, かぼちゃ, 人参, しめじ, グリンピース, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく	ディナーハヤシルー, ハヤシルウ, デミグラスソース, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	22.2 g	
	キラキラフルーツ			冷) アセロラジュレ		りんご, バイン缶, もも缶, みかん缶		16.9 g
11火	ごはん	○		精白米, 強化米			605 kcal	
	タンドリーチキン		鶏肉モモ, ヨーグルト	砂糖	にんにく, しょうが	塩, ケチャップ, カレー粉, パブリカ	24.6 g	ヨーグルト
	イタリアンチーズサラダ		ハム, チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, コーン	塩	21.2 g	チーズ
	ジュリアンスープ		ベーコン	油	セロリー, 玉葱, 小松菜, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, 濃口醤油, 淡口醤油	1.2 g	
12水	たけのこごはん	○	牛乳, 鶏ミンチ, 油揚げ	精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, 油	たけのこ, 人参, 枝豆	濃口醤油, 淡口醤油, みりん, 酒, 塩	656 kcal	
	あじごまフライ		あじごまフライ	あげ油			26.3 g	
	新たまねぎの味噌汁		絹厚あげ, みそ		玉葱, 小松菜, 人参, えのき	煮干し(だし)	23.5 g	
	うれしの茶ムース			うれしの茶ムース			2.2 g	うれしの茶ムース
13木	コッペパン	○		コッペパン			668 kcal	
	トマトのクリームスパゲティ		鶏もも, 鶏むね, 牛乳, スキムミルク	スパゲティ, 小麦粉, バター, 砂糖, 油	玉葱, 人参, マッシュルーム, ほうれん草, トマトピューレ, 白いんげんペースト	塩, コンソメ, 塩, こしょう	24.7 g	牛乳, スキムミルク, バター
	おからサラダ		おから, ハム, たまご	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり, 人参	淡口醤油, みりん, こしょう	24.6 g	たまご
	いちごジャム			いちごジャム(国産)			1.6 g	
14金	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	玉葱, 人参, 枝豆, こんにゃく, 干し椎茸	濃口醤油, みりん, 酒, 塩	25.0 g	
	春キャベツのごま和え		ちくわ	ごま, ねりごま, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 濃口醤油, みりん	13.8 g	
	ふりかけ		ふりかけ(のりたま)				1.9 g	ふりかけ(卵)
17月	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			671 kcal	
	ポークカレー		豚肉, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, しょうが, にんにく, トマト缶, りんごピューレ	チャツネ, 赤ワイン, カレールー, ディナーカレー, ウスターソース	23.7 g	
	かにかまサラダ		かにかま		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, かんきつドレッシング	19.1 g	
	お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー(卵乳不使用)			1.7 g	
18火	ごはん/味付けのり	○	味付けのり	精白米, 強化米			619 kcal	味付けのり
	わかめうどん		鶏肉モモ, 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, 淡口醤油, 塩	24.2 g	
	千草焼		千草焼				15.7 g	千草焼
	ツナと白菜のおかか和え		ツナ, かつお節		白菜, ほうれん草, 人参, コーン	濃口醤油, みりん, 淡口醤油	1.5 g	
19水	ごはん	○		精白米, 強化米			623 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, 白菜, 玉葱, 小松菜, 人参, きくらげ, たけのこ	濃口醤油, 淡口醤油, がらスープ, 塩, こしょう, 中華味	26.4 g	えび, いか, うずら卵
	切干大根のナムル			砂糖, 油, ごま	切干大根, きゅうり, 人参, ほうれん草	淡口醤油, みりん, 韓国ナムル	15.8 g	
	果物(バナナ)				バナナ(本)		1.6 g	バナナ
20木	黒糖パン	○		黒糖パン			616 kcal	
	マカロニグラタン		鶏もも, 鶏肉ムネ, ホワイトベース, 牛乳, チーズ	マカロニ, 油	玉葱, 人参, しめじ	白ワイン, 塩, こしょう	27.3 g	ホワイトベース, 牛乳, チーズ
	枝豆				枝豆	塩	22.5 g	
	レタスとトマトのスープ		ベーコン	油	トマト, 人参, 玉葱, レタス, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	2.1 g	
21金	ごはん	○		精白米, 強化米			635 kcal	
	さばの味噌煮		さば味噌煮				24.4 g	
	筈と蓮根のきんぴら		ちくわ	ごま, 砂糖, ごま油	たけのこ, れんこん, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口醤油, 酒, みりん, 塩	21.5 g	
	かきたま汁		卵, 大豆の華, わかめ	片栗粉	玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	淡口醤油, 濃口醤油, 酒, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	2.1 g	卵
24月	ごはん	○		精白米, 強化米			622 kcal	ジョア
	鶏の塩か揚げ		鶏もも	小麦粉, 片栗粉, 揚げ油		ガーリックパウダー, 塩, こしょう, 酒	22.6 g	
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ, 油揚げ	砂糖, 油	切干大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, いんげん	酒, みりん, 濃口醤油, 塩	17.1 g	
	わかめと豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐		玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	塩, 淡口醤油, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.6 g	
25火	ごはん	○		精白米, 強化米			639 kcal	
	マーボー春雨		豚ミンチ, 大豆の華, 米みそ, 赤出みそ	はるさめ, ごま油, 砂糖	玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 葉ねぎ, しょうが, にんにく	塩, こしょう, 濃口醤油, オイスターソース, トウバンジャン, 酒	25.7 g	
	バンバンジーサラダ		鶏成鶏肉ささ身	ごま	もやし, きゅうり, 人参, コーン	酒, 棒棒鶏ドレッシング	17.4 g	
	ふりかけ		ふりかけ(磯海苔)				1.6 g	ふりかけ(のり)
26水	チキンライス	○	鶏もも, 鶏肉ムネ	精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, 油	玉葱, 人参, コーン, 青ピーマン, にんにく	酒, ケチャップ, コンソメ, 濃口醤油, 塩, こしょう	664 kcal	
	キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ	揚げ油			24.6 g	
	ラビオリスープ		ラビオリ, ベーコン	油	玉葱, キャベツ, 人参, ほうれん草, しめじ	コンソメ, 淡口醤油, 塩, こしょう, 白ワイン	20.8 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g	ヨーグルト
27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		636 kcal	バター
	豚肉と野菜のソテー		豚肉	オリーブ油, 片栗粉	にんにく, キャベツ, 青ピーマン, 黄ピーマン, 人参	コンソメ, 塩, こしょう	25.5 g	
	白菜のクリームスープ		ベーコン, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 油	白菜, 玉葱, 人参, しめじ, パセリ, 白いんげんペースト	がらスープ, コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	29.9 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク
	ミルク		ミルク(ココア)				1.8 g	
28金	ごはん	○		精白米, 強化米			597 kcal	
	赤魚のかわり焼き		赤魚	マヨネーズ(卵不使用)	玉葱	酒, 塩, こしょう	25.4 g	
	ひじきと大豆のサラダ		干ひじき, 大豆	砂糖, オリーブ油, 和風ドレッシング	キャベツ, 人参, コーン	酒, 濃口醤油, みりん, 塩, 淡口醤油, 酢	19.0 g	
沢煮椀	豚肉	油	大根, 玉葱, 人参, ごぼう, えのき, 干し椎茸, 葉ねぎ	淡口醤油, 塩, 酒, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.6 g			

※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(但し、一食マヨネーズを除く)。アレルギー対応については、本学で除去している食品のみ記載しております。【アレルギー対応】

※ごはん・パン(小麦粉の1/2量)・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】