



令和5年度 5月給食予定献立表



★給食目標
★栄養目標

正しい食べ方をしよう
正しい食事の習慣を身につけよう

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)			
1月	ごはん	○	精白米, 強化米				625 kcal	
	豚キムチ炒め		豚肉, ミニ絹厚揚げ	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	濃口醤油, 酒, テンメンジャン, 中華味, 塩, みりん	28.0 g	
	中華卵スープ		鶏むね, 鶏もも, 豆腐, 卵, 大豆の華	ごま油, 片栗粉	玉葱, 人参, ほうれん草, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口醤油, 酒, 塩, こしょう	20.8 g	卵
2火	ごはん	○	精白米, 強化米				622 kcal	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮				22.2 g	
	切干大根の梅おかか和え		かつお節	砂糖	切干大根, きゅうり, 人参, コーン	淡口醤油, みりん, 梅びしお, 濃口醤油	18.5 g	
3水	若竹汁/こどもの日デザート	わかめ	こどもの日デザート	たけのこ, 玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	かつお節(だし), 昆布(だし), 酒, 濃口醤油, 淡口醤油, 塩	2.0 g		
4木	憲法記念日							
5金	みどりの日							
6土	こどもの日							
8月	ごはん	○	精白米, 強化米				637 kcal	
	白身魚のパン粉焼き		さわら	パン粉, 油, バター	にんにく, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	29.1 g	バター
	ひじきと卵のサラダ		干ひじき, 卵	砂糖, 油, ごま, 和風ドレッシング	にんにく, もやし, 人参, きゅうり, コーン	濃口醤油	21.5 g	卵
	みそけんちん汁		鶏肉モモ, 鶏肉ムネ, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ	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)	1.7 g	
9火	ごはん	○	精白米, 強化米				626 kcal	
	焼きビーフン(カレー風)		豚肉, ちくわ	ビーフン, ごま油	玉葱, 人参, キャベツ, もやし, 青ピーマン, 葉ねぎ, きくらげ	ウスターソース, オイスターソース, 淡口醤油, 濃口醤油, 中華味, カレー粉, 塩, こしょう, 酒	25.8 g	
	スティック納豆		スティック納豆				16.9 g	
10水	五目汁	鶏肉モモ, 鶏むね, 油揚げ	油	大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, 淡口醤油, 酒, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.7 g		
10木	焼肉チャーハン	○	豚肉	精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, ごま, 油	玉葱, 人参, コーン, 枝豆, にんにく	酒, 焼肉のたれ, 濃口醤油, 塩, こしょう	657 kcal	
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			20.6 g	
	ワンタンスープ		かまぼこ	ワンタン, ごま油	玉葱, 人参, えのき, ねぎ, 小松菜	がらすープ, 中華味, 淡口醤油, 酒, 塩, こしょう	24.1 g	
	フルーツ杏仁プリン		フルーツ杏仁プリン				1.9 g	
11木	食パン	○	食パン				656 kcal	
	ナポリタン		ベーコン	スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, 青ピーマン, マッシュルーム, にんにく, トマト缶, トマトピューレ	塩, ケチャップ, 塩, コンソメ, 赤ワイン	22.7 g	
	緑黄色野菜のゴロゴロサラダ		ハム	サウザンアイランド	かぼちゃ, ブロッコリー, 人参	塩, こしょう	22.0 g	
	クリームチョコ		フラワークリームチョコ				2.3 g	
12金	歓迎遠足							
15月	ごはん	○	精白米, 強化米				584 kcal	
	白身魚の西京焼き		あかうお, 米みそ	砂糖		濃口醤油, 酒, みりん	27.1 g	
	五目きんぴら		さつまいも, さつまいも	ごま, 砂糖, ごま油	ごぼう, れんこん, 人参, いんげん	みりん, 酒, 濃口醤油	14.7 g	
	豚汁		さつまいも	油	大根, 玉葱, こんにゃく, ごぼう, 人参, しめじ, ねぎ	煮干し(だし), 酒	1.7 g	
16火	ごはん/味付けのり	○	精白米, 強化米				625 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, がらすープ, 酒, 中華味, 塩, こしょう	24.0 g	白湯スープ
	ギョーザ		ギョーザ				16.5 g	
17水	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	濃口醤油, 中華味, みりん, 酢, トウバンジャン	2.1 g		
17木	ごはん	○	精白米, 強化米				656 kcal	
	親子丼の具		鶏肉モモ, 卵	油, おわりに, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ, 干し椎茸	酒, 淡口醤油, 塩, かつお節(だし) (もどし汁)	28.0 g	卵
	まごわやさしいサラダ		ミックスビーツ, ツナ, わかめ	さつまいも, ごま, ごまドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, 生しいたけ(菌栽培, 生), コーン	塩	21.2 g	
	パリッシュ		パリッシュ				1.8 g	パリッシュ
18木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, 揚げ油		塩	635 kcal	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, 人参, コーン, パセリ, にんにく	コンソメ, 白ワイン, 塩	24.2 g	
	ミートボールのスープ		鶏と豚のミートボール		玉葱, 人参, もやし, ほうれん草, マッシュルーム	白ワイン, コンソメ, 淡口醤油, 塩, こしょう	27.3 g	
19金	麦ごはん	○	精白米, 押麦, 強化米				656 kcal	
チキンカレー	鶏肉ムネ, 鶏肉モモ, 大豆		じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, 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	23.0 g		
フルーツヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	パイナップル, みかん缶, もも缶, パナナ		17.9 g	ヨーグルト パイナップル, みかん, もも, パナナ	
22月	ごはん	○	精白米, 強化米				599 kcal	
	回鍋肉		豚肉, 赤出みそ	ごま油, 砂糖, 片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, しょうが	濃口醤油, トウバンジャン, テンメンジャン, 中華味, 塩, こしょう, 酒	24.5 g	
	えびだんごの春雨スープ		えび団子	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, 淡口醤油, 濃口醤油, 酒, 塩, こしょう	15.7 g	えび団子
	さつまいもスティック		さつまいもスティック				1.8 g	
23火	ごはん/ふりかけ	○	精白米, 強化米				700 kcal	ふりかけ
	具だくさんうどん		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	24.5 g	
	厚焼卵		厚焼卵				20.5 g	卵
24水	野菜チップス		じゃがいも, さつまいも, 揚げ油	れんこん, 人参	塩	1.8 g		
24木	吉野の鶏めし	○	鶏もも	精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖	ごぼう, にんにく	濃口醤油, 酒	646 kcal	
	ホキ天玉揚げ		ホキ天玉揚げ	揚げ油			24.3 g	
	武者汁		冷) ふんわりじゃこ団子, みそ	里いも	玉葱, ごぼう, 人参, こんにゃく, 葉ねぎ, しょうが	酒, 煮干し(だし)	21.9 g	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				2.3 g	
25木	バーガーパン	○	バーガーパン				671 kcal	
	手作りハンバーグ		豚ひき肉, 牛ミンチ, 卵, 牛乳	パン粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, 玉葱	塩, こしょう, ナツメグ, デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン	31.1 g	卵, 牛乳
	添え野菜		セミセバレモン		キャベツ, きゅうり, 人参	塩	27.4 g	
26金	コーンスープ		ベーコン, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク		玉葱, コーン, コーン(別-缶), マッシュルーム, 人参, しめじ, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	2.3 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク
29月	ごはん	○	精白米, 強化米				673 kcal	
	鶏肉のりんごソース焼き		鶏もも	砂糖	にんにく, りんごピューレ, レモン果汁	酒, 濃口醤油	26.2 g	
	ブロッコリーのサラダ		ハム	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, コーン	塩, こしょう	26.3 g	
	ペコじゃが汁		ベーコン, 牛乳, みそ	油, じゃがいも	玉葱, 人参, しめじ, 小松菜	煮干し(だし)	1.8 g	牛乳
30火	ごはん	○	精白米, 強化米				664 kcal	
	揚げ鶏のねぎソースかけ		鶏むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが, こねぎ	塩, こしょう, 酒, 濃口醤油, 酢	26.7 g	卵
	大豆のひじき煮		干ひじき, 大豆, 油揚げ, さつまいも	砂糖, 油	人参, 枝豆, こんにゃく, にんにく	酒, 濃口醤油, 塩, みりん	18.7 g	
31水	小松菜のすまし汁	豆腐, かまぼこ		玉葱, 人参, えのき, 小松菜	塩, 濃口醤油, 淡口醤油, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.9 g		
31木	ごはん/ふりかけ	○	精白米, 強化米				611 kcal	
	ちゃんぽん		豚肉, ちくわ	冷) ちゃんぽん, 油	玉葱, キャベツ, もやし, 人参, 葉ねぎ, コーン	鶏豚湯, 中華味, 塩, こしょう, 淡口醤油, 酒	24.3 g	
	焼売		焼売				13.9 g	
	いそか和え		のり	ごま	キャベツ, こまつな, きゅうり	塩, 濃口醤油, みりん, 淡口醤油	2.2 g	のり
31金	ごはん	○	精白米, 強化米				635 kcal	
	マーボー豆腐		豚ミンチ, 大豆の華, 豆腐, 赤出みそ	ごま油, 片栗粉	玉葱, 人参, たけのこ, にんにく, しょうが, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, トウバンジャン, 酒, 中華味, テンメンジャン, 濃口醤油, オイスターソース, 塩	24.4 g	
	中華風春雨サラダ		焼き豚, 卵	はるさめ	もやし, こまつな, 人参	棒棒鶏ドレッシング	17.1 g	卵
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ		1.8 g	オレンジ

※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】