



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 | |
| | 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水 | 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 | |
| | ほうれん草のナムル | | ほうれん草 | 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水 | ごはん | ○ | 精白米, 強化米 | | | | 656 kcal | |
| | 親子丼の具 | | 鶏肉モモ, 卵 | 油, おわら蕎麦, 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 | |
| | | | | | | | 2.0 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 |
| | 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水 | 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 | |
| | 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 |
| 26金 | 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 |
| 29月 | 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 | |
| | 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 | |
| 30火 | 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水 | 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) | | | | バレンシアオレンジ | | 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】