



令和5年度 6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
じょうぶな歯や骨をつくらう



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木	黒糖パン			黒糖パン			680 kcal	
	シェパーズパイ	○	豚ミンチ、チーズ、牛乳	油、小麦粉、ポテトフレーク	玉葱、人参、にんにく	赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、コンソメ	27.5 g	チーズ、牛乳
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	24.1 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(シェル)、砂糖		白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	2.2 g	
ごはん			精白米、強化米				638 kcal	
2金	さばゆず味噌煮	○	さばゆず味噌煮				22.6 g	
	れんこんのきんぴら		ごま、ごま油、砂糖	れんこん、人参、いんげん、こんにやく	濃口醤油、塩、みりん、酒	20.9 g		
	豆腐の味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ		玉葱、人参、しめじ、ねぎ	煮干し(だし)	2.0 g	
5月	ごはん	○		精白米、強化米			616 kcal	
	豚肉の生姜炒め		豚肉	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、濃口醤油	27.7 g	
	根菜入りつくねスープ		根菜つくね	ごま油	玉葱、人参、小松菜、もやし、きくらげ	中華味、淡口醤油、濃口醤油、鶏豚湯、酒、塩	18.1 g	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				1.9 g	
6火	ごはん/味付けのり	○	味付けのり	精白米、強化米			628 kcal	味付けのり
	大町たらこ		豚肉、かまぼこ	干うどん、ごま油	人参、きくらげ、玉葱、キャベツ、葉ねぎ、しょうが	中華味、塩、こしょう、酒、淡口醤油、濃口醤油、がらスープ	24.0 g	
	干草焼						17.5 g	干草焼
	こまつなサラダ		ツナ	ごま	キャベツ、人参、小松菜	塩、ごまドレッシング	2.0 g	
7水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	609 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、あおのり	小麦粉、あげ油		水	25.2 g	
	沢煮碗		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)	20.6 g	
	さつまポテト			さつまポテト			2.3 g	
8木	セサミトースト	○		食パン、ごま、バター、グラニュー糖			696 kcal	
	ポークビーンズ		豚肉、大豆、ミックスビーンズ	油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、コーン、パセリ、にんにく、トマト缶	がらスープ、ケチャップ、赤ワイン、コンソメ、ウスターソース、こしょう	27.9 g	
	ツイストサラダ		たまご	マカロニ(ツイスト)、サウザンアイランド、マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、人参	塩、こしょう	30.7 g	たまご
	ごはん			精白米、強化米			2.0 g	
9金	チンジャオロース	○	豚肉	片栗粉、油、砂糖	玉葱、もやし、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、しょうが、にんにく	酒、濃口醤油、塩、こしょう、オイスターソース	594 kcal	
	中華スープ		鶏むね、鶏もも、豆腐、わかめ	ごま、ごま油	玉葱、もやし、人参、小松菜、干し椎茸	中華味、がらスープ、塩、こしょう、淡口醤油、酒	28.0 g	
							1.7 g	
11日	フリー参観							
12月	ふりかえ休日							
13火	ごはん/ふりかけ	○	ふりかけ(ひじきぱっぱ)	精白米、強化米			627 kcal	
	みそラーメン		豚肉、焼き豚、米みそ、赤出みそ	ラーメン、油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、葉ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	淡口醤油、塩、こしょう、酒、がらスープ、鶏豚湯	24.6 g	
	ギョーザ		ギョーザ				15.6 g	
	ニラのナムル			ごま、砂糖、ごま油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	濃口醤油、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	2.2 g	
14水	ごはん	○		精白米、強化米			597 kcal	
	豚丼の具		豚肉	砂糖、ごま油、片栗粉	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ、にら、糸こんにやく、えのき	酒、みりん、濃口醤油、塩	24.1 g	
	そば汁		鶏ミンチ	ごま油、片栗粉	しょうが、干し椎茸、白菜、ごぼう、人参、しめじ、小松菜、葉ねぎ	淡口醤油、濃口醤油、酒、塩	14.5 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			1.6 g	
15木	ナン	○		ナン			655 kcal	
	キーマカレー		牛ミンチ、豚ミンチ、大豆の華、ひよこ豆、大豆	油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、トマト缶、りんごピューレ	チャツネ、カレールー、ディナーカレー、ウスター、コンソメ、こしょう、赤ワイン、カレー粉	30.1 g	
	コールスローサラダ		ハム	コールスロドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	25.0 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				1.6 g	ヨーグルト
16金	ごはん	○		精白米、強化米			649 kcal	
	ミートローフ		牛ミンチ、豚ミンチ、豚レバーチップ、卵、牛乳	パン粉、砂糖、片栗粉	れんこん、玉葱、人参、枝豆、にんにく	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	27.7 g	卵、牛乳
	切干大根のフレンチサラダ		ハム	油	切干大根、人参、アスパラガス、ほうれんそう	みりん、淡口醤油、フルツレッシング	18.0 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)	2.0 g	牛乳、スキムミルク
19月	ごはん	○		精白米、強化米			618 kcal	
	エビフリッター		えびフリッター	あげ油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、トウバンジャン、酒	22.0 g	えび
	豆腐と青菜の中華スープ		鶏もも、鶏むね、豆腐	ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、チンゲンツァイ	中華味、酒、塩、こしょう、濃口醤油、淡口醤油	19.6 g	
20火	ごはん	○		精白米、強化米			609 kcal	
	炒り鶏		鶏肉もも、鶏肉ムネ、ミニ絹厚あげ	油、里いも、砂糖	れんこん、大根、ごぼう、人参、こんにやく、干し椎茸、たけのこ、いんげん	濃口醤油、淡口醤油、塩、みりん、酒	25.5 g	
	かみかみサラダ		さきいか、ロースト大豆	ごま油、ごま、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	塩、濃口醤油、酢	17.9 g	いか
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.2 g	
21水	チキンピラフ	○	鶏もも、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、淡口醤油、塩、こしょう	679 kcal	
	カレーポテトコロッケ		カレーポテトコロッケ、あげ油				21.1 g	
	オニオンスープ		ベーコン	じゃがいも、油	玉葱、人参、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	28.8 g	
	エクレア			エクレア			1.8 g	エクレア
22木	クロワッサン	○		クロワッサン			612 kcal	
	クリームスパゲティ		ベーコン、牛乳、スキムミルク	スパゲティ、油、小麦粉、バター	玉葱、ほうれん草、人参、コーン、マッシュルーム、しめじ、白いんげんペースト	塩、コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	21.7 g	牛乳、スキムミルク、バター
	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	淡口醤油、みりん	32.2 g	
	チーズ		チーズ				1.6 g	チーズ
23金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			639 kcal	
	ハヤシライス		豚肉、大豆	油	玉葱、かぼちゃ、人参、しめじ、グリーンピース、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	24.4 g	
	ブロッコリーとじゃこのサラダ		しらす干し	イタリアンドレッシング			18.4 g	しらす干し
	ミルク		ミルク(コーヒー)				2.0 g	ミルク
26月	ごはん	○		精白米、強化米			663 kcal	
	ザンギ		鶏むね、卵	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖	しょうが、にんにく	濃口醤油、酒、みりん	27.0 g	卵
	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、淡口醤油	19.1 g	
	けんちん汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ	里いも、ごま油	大根、人参、ごぼう、ねぎ、こんにやく、干し椎茸	酒、淡口醤油、塩、かつお節(だし)、昆布(だし)	1.9 g	
27火	ごはん	○		精白米、強化米			650 kcal	
	カレーうどん		豚肉	うどん、油	玉葱、白菜、人参、ねぎ、干し椎茸	ディナーカレー、カレールー、濃口醤油、ウスターソース、みりん、酒、煮干し(だし)、塩	25.2 g	
	ほうれんそうのごま和え		ちくわ	砂糖、ごま、ねりごま	もやし、ほうれん草、人参、コーン	濃口醤油、みりん	16.8 g	ねりごま
	手巻焼のり		手巻焼のり				2.0 g	手巻焼のり
28水	ごはん	○		精白米、強化米			647 kcal	
	シリアンライスの具		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、濃口醤油	25.7 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	23.8 g	
	卵とわかめのスープ		卵、鶏むね、鶏もも、わかめ	片栗粉	玉葱、もやし、人参、葉ねぎ	淡口醤油、濃口醤油、塩、かつお節(だし)、昆布(だし)	1.5 g	卵
29木	ココア揚げパン	○		ココアパン、ローヤルココアパウダー、砂糖、あげ油			648 kcal	
	鶏肉と大豆のトマト煮		鶏もも、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、コンソメ、赤ワイン	26.6 g	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ(アルファベット)、油	キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ	コンソメ、淡口醤油、塩、こしょう、白ワイン	26.2 g	
							1.9 g	
30金	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	白身魚のみそマヨ焼き		白身魚、米みそ	マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こねぎ	酒、塩、みりん	28.0 g	
	五目豆		大豆、干ひじき、さつま揚げ	砂糖、油	ごぼう、人参、こんにやく	濃口醤油、淡口醤油、みりん、酒	16.8 g	
	具だくさん豚汁		豚肉、絹厚あげ、みそ	油	大根、玉葱、ごぼう、人参、ねぎ、こんにやく	酒、煮干し(だし)、淡口醤油	2.0 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(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】