



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	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	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	2.2 g		
2金	ごはん		精白米、強化米				638 kcal	
	サバのゆず味噌煮		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		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		609 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ、あおのり	小麦粉、あげ油			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	
						2.0 g		
9金	ごはん		精白米、強化米				594 kcal	
	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	28.0 g		
	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	17.8 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	コールスロードレッシング	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	
	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		
						1.5 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	
	ミルメーク		ミルメーク(コーヒー)			2.0 g	ミルメーク	
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】