



令和5年度 7月給食予定献立表

給食目標 栄養目標
1学期の給食をふりかえろう
朝ごはんをきちんと食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	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)			
3月	ごはん	○		精白米, 強化米			605 kcal	
	揚げたこ焼き		あおのり	たこ焼, あげ油		たこ焼ソース	20.9 g	たこ焼
	ごぼうのひじき煮		さつま揚げ, 干ひじき	ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう, 人参, こんにやく, いんげん	酒, みりん, 濃口醤油	18.3 g	たこ焼ソース
	カムカム豚汁		豚肉, 絹厚あげ, 茎わかめ, みそ	油	大根, こんにやく, ごぼう, 人参, ねぎ	煮干し(だし), 酒	1.6 g	
4火	ごはん／ふりかけ	○	ふりかけ (旅行の友)	精白米, 強化米			645 kcal	のり
	タンタン麺		豚ミンチ, 大豆の華, 米みそ, 赤出みそ	ちゃんぽん, 油, 砂糖, ねりごま	たけのこ, 玉葱, 人参, にんにく, 小松菜	トウバンジャン, 酒, みりん, がらスープ, 中華味, 鶏豚湯, テンメンジャン, 濃口醤油, 塩	26.6 g	ねりごま
	ポークしゅうまい		しゅうまい				15.2 g	
	野菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	梅びしお, 濃口醤油, 淡口醤油, みりん	2.2 g	
5水	ごはん	○		精白米, 強化米			641 kcal	
	ビビンバ丼の具		豚肉	ごま油, 片栗粉, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, 人参, 小松菜, にら, 白菜キムチ	酒, 濃口醤油, テンメンジャン, コチュジャン, みりん, 塩	25.4 g	
	ビーフンスープ		かまぼこ	ビーフン, 油, ごま油	玉葱, 人参, 小松菜, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口醤油, 塩, こしょう, 酒	17.9 g	
	フルーツムース			フルーツムース			1.8 g	フルーツムース
6木	はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ, 砂糖	レモン果汁		629 kcal	バター
	冷しゃぶサラダ		豚肉	ねりごま, 砂糖, ごま油	もやし, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 人参, 黄ピーマン, 赤ピーマン, にんにく	酒, 塩, 濃口醤油, 酢, みりん, 塩	26.1 g	ねりごま
	トマトのクリームスープ		鶏むね, 鶏もも, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	マカロニ, じゃがいも, 油	玉葱, 人参, 白いんげんペースト, ほうれん草, トマトジュース	コンソメ, シチューフレーク, 塩, こしょう, 白ワイン	26.1 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク, シチューフレーク
7金	ちらしずし／セタゼリー	○	鶏むね, 鶏もも, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 砂糖, セタゼリー	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸	酢, 淡口醤油, 濃口醤油, みりん, 塩	670 kcal	卵, のり
	星型ハンバーグ		星のハンバーグ	砂糖, 片栗粉		濃口醤油, 酒, みりん	27.1 g	
	枝豆				枝豆	塩	19.1 g	
	魚そうめんのすまし汁		魚そうめん		玉葱, 人参, オクラ, 干し椎茸	かつお節(だし), 昆布(だし), 淡口醤油, 塩, みりん	2.3 g	
10月	ごはん／納豆	○	スティック納豆	精白米, 強化米			665 kcal	
	鶏肉の西京焼き		鶏もも, 米みそ	砂糖, ごま油	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, ケチャップ	27.8 g	
	もやしのいそか和え		のり	ごま	もやし, 小松菜, きゅうり, 人参	濃口醤油, みりん, 淡口醤油	23.4 g	のり
	ミートボールの春雨スープ		鶏と豚のミートボール	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	1.6 g	
11火	ごはん	○		精白米, 強化米			618 kcal	
	鯖の利休焼き		さば	ごま		酒, みりん, 濃口醤油	27.9 g	
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ, さつま揚げ	砂糖, ごま油	ごぼう, 人参, いんげん, こんにやく	濃口醤油, みりん, 酒	22.2 g	
	ニラ玉スープ		鶏むね, 鶏もも, 卵, 大豆の華	油, 片栗粉	玉葱, にら, 人参, えのき, きくらげ	中華味, 塩, こしょう, 淡口醤油, 酒	1.6 g	卵
12水	チャーハン	○	焼き豚, たまご	精白米, 押麦, 強化米, 油	玉葱, 人参, 青ピーマン, コーン	酒, 濃口醤油, 中華味, 塩, こしょう	684 kcal	卵
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			21.5 g	
	わかめスープ		わかめ, 鶏もも, 鶏むね, 豆腐	ごま油, ごま	玉葱, もやし, 人参, ねぎ, 干し椎茸, にんにく	中華味, 淡口醤油, 塩, こしょう, 酒	28.3 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			2.1 g	
13木	コッペパン	○		コッペパン			622 kcal	
	焼きそば		豚肉, かまぼこ, かつお節	スパゲティ, 油	もやし, キャベツ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	焼きそばソース, オイスターソース, ウスターソース, 濃口醤油, 塩, こしょう, 酒	26.2 g	焼きそばソース
	夏野菜サラダ		ツナ	野菜いっぱい伊勢アジドレッシング	キャベツ, きゅうり, オクラ, にがうり, 人参, ミニトマト	塩	21.3 g	
	ココアワッフル			ココアワッフル			1.9 g	ココアワッフル
14金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			651 kcal	
	夏野菜カレー		鶏肉モモ, 鶏肉ムネ	じゃがいも, 油	玉葱, かぼちゃ, なす, 人参, オクラ, トマト缶, にんにく, しょうが, 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	24.1 g	
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, フレンチドレッシング	18.4 g	
	果物 (すいか)				すいか		1.7 g	
18火	ごはん	○	ジョア (マスカット)	精白米, 強化米			678 kcal	ジョア
	チキン南蛮		鶏むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖, タルタルソース		塩, こしょう, 酒, 濃口醤油, 酢	25.0 g	卵 (つなぎ)
	そえ野菜 (和風)			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	23.2 g	
	麩のすまし汁		かまぼこ	おわら麩	玉葱, しめじ, 人参, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, 淡口醤油, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.6 g	
19水	ごはん	○		精白米, 強化米			701 kcal	
	タコライス		豚ミンチ, 牛ミンチ, 大豆の華, チーズ	砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト, レタス	チリパウダー, 酒, 濃口醤油, ウスターソース, ケチャップ, 塩	25.8 g	チーズ
	夏野菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぼちゃ, なす, 人参, 玉葱, しめじ, ねぎ	煮干し(だし)	23.0 g	
	アイスクリーム		アイスクリーム				1.9 g	アイスクリーム

※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・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】