



# 令和5年度 8・9月給食予定献立表

給食目標  
栄養目標

仲よく食べよう  
給食の栄養についてしよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	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)		
30水	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			640 kcal
	夏野菜のハヤシライス	○	豚肉, 大豆, 生クリーム	油	玉葱, なす, トマト, かぼちゃ, 人参, しめじ, マッシュルーム, 枝豆, にんにく, トマトピューレ	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, 赤ワイン	22.1 g
	キラキラフルーツ			ソーダジュレ	りんご, バイン缶, もも缶, みかん缶		16.9 g
31木	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	651 kcal
	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, 酢, みりん, 塩	27.4 g
	トマトのクリームスープ		鶏むね, 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	25.3 g
1金	ごはん			精白米, 強化米			653 kcal
	タンダーリーチキン	○	鶏むね, ヨーグルト	砂糖	にんにく, しょうが	塩, ケチャップ, カレー粉, パプリカ	27.2 g
	切干大根のナムル			砂糖, 油, ごま	切干大根, きゅうり, 人参, ほうれん草	淡口, みりん, 韓国ナムル	23.2 g
	春雨スープ		ベーコン	はるさめ, ごま油	きくらげ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ, 小松菜, しょうが	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 濃口, 酒, 塩, こしょう	1.9 g
4月	ごはん			精白米, 強化米			658 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏むね	小麦粉, 片栗粉, あげ油		塩こうじ, ガーリックパウダー, こしょう	26.4 g
	いそか和え		のり	ごま	キャベツ, 小松菜, きゅうり	塩, 濃口, みりん, 淡口	19.7 g
5火	具だくさん味噌汁		豆腐, 油揚げ, みそ		大根, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.8 g
	ごはん			精白米, 強化米			603 kcal
	マーボーなす	○	豚ミンチ, 大豆の華, 赤出みそ, 米みそ	油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	なす, 玉葱, 人参, たけのこ, にんにく, しょうが, 葉ねぎ, 干し椎茸	トウバンジャン, テンメンジャン, オイスター, 酒, 中華味, 濃口, 塩, こしょう	24.1 g
	パンサンスー		焼き豚, 卵	はるさめ	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 韓国ナムル	16.7 g
6水	果物(梨)				なし		1.8 g
	ごはん			精白米, 強化米			627 kcal
	ガバオライスの具	○	鶏ミンチ, 大豆の華	ごま油, 砂糖	玉葱, 赤ピーマン, 青ピーマン, にんにく, バジル	トウバンジャン, ナンブラー, オイスターソース, 濃口	24.4 g
	オムレツ		オムレツ				21.2 g
7木	冬瓜スープ		鶏肉ムネ		とうがん, 玉葱, 人参, ねぎ, 干し椎茸	白ワイン, 淡口, コンソメ, 塩, こしょう	1.4 g
	コッペパン			コッペパン			611 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	22.0 g
8金	おからサラダ		おから, ハム, たまご	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり, 人参	淡口, みりん, こしょう	22.8 g
	ごはん			精白米, 強化米			2.2 g
	あじチーズフライ	○	あじチーズフライ	あげ油			631 kcal
	五目きんぴら		さつま揚げ	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	24.2 g
11月	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, こんにゃく, 干し椎茸	酒, 淡口, 塩, かつお節・昆布(だし)	20.4 g
	ごはん			精白米, 強化米			1.7 g
	ゴーヤチャンプルー	○	豚肉, 絹厚あげ, 卵, かつお節	ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, にがうり	中華味, 淡口, 塩, こしょう	605 kcal
12火	ワンタンスープ		かまぼこ, 豆腐	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, 酒, 塩, こしょう	26.8 g
	ごはん/味付けのり		味付けのり				17.1 g
	八宝うどん	○	豚肉, かまぼこ	うどん, ごま油, 片栗粉	白菜, もやし, 玉葱, 人参, 葉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	淡口, 酒, 中華味, 塩, 煮干し(だし)	1.8 g
	厚焼卵		厚焼卵				632 kcal
13水	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, 淡口, みりん	24.1 g
	チキンライス	○	鶏肉ムネ	精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, 油	玉葱, 人参, コーン, 青ピーマン, にんにく	酒, ケチャップ, コンソメ, 濃口, 塩, こしょう	14.8 g
	キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ	あげ油			1.8 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, 塩, こしょう	618 kcal
14木	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				22.5 g
	ピザトースト	○	ツナ, たまご, チーズ	食パン, 油	玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, トマトピューレ	ピッツアソース, ケチャップ, 白ワイン, こしょう	18.7 g
	ハムサラダ		ローズハム	野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	1.8 g
	じゃがコンスープ	○	鶏むね, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 油	コン(かりん缶), コーン, 玉葱, 人参, しめじ, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, シチューフレーク	601 kcal
15金	ミルク		ミルク(ココア)				25.7 g
	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			21.1 g
	かつカレー	○	とんかつ, 鶏むね, 大豆	あげ油, じゃがいも, 油	玉葱, 人参, にんにく, しょうが, りんごピューレ	カレールー, ディナーカレー, チャツネ, 赤ワイン, コンソメ, ケチャップ, ウスターソース	2.4 g
	コールスローサラダ		ハム	コールスロートレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, こしょう	718 kcal
19火	ごはん/ふりかけ		ふりかけ(ひじきばっば)				26.4 g
	ちゃんぽん	○	豚肉, ちくわ	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, 酒	2.1 g
	焼売(28g)		焼売				617 kcal
	ごまツナサラダ		ツナ	ごま	キャベツ, 人参, 小松菜	塩, ごまドレッシング	23.3 g
20水	ごはん			精白米, 強化米			14.7 g
	親子丼の具	○	鶏肉ムネ, 卵	油, おから麩, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ, 干し椎茸	酒, 淡口, 塩, かつお節(だし)	2.1 g
	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	632 kcal
21木	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				27.1 g
	黒糖パン		黒糖パン				16.6 g
	なすのミートグラタン	○	豚ひき肉, 大豆の華, チーズ	油, 砂糖	なす, 玉葱, 人参, にんにく, トマトピューレ	赤ワイン, ケチャップ, 塩, こしょう, 濃口	1.8 g
	枝豆		枝豆				601 kcal
22金	レタスとトマトのスープ		鶏むね	油	トマト, 人参, 玉葱, レタス, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	28.5 g
	ごはん			精白米, 強化米			22.1 g
	いわし梅煮	○	いわし梅煮				2.0 g
	五目豆		大豆, 干ひじき, さつま揚げ	砂糖, 油	ごぼう, 人参, こんにゃく	濃口, 淡口, みりん, 酒	602 kcal
26火	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, 濃口, 鶏豚湯, 酒, 塩	24.4 g
	食パン		食パン				18.5 g
	チリコンカン	○	豚・牛ミンチ, 大豆, ミックスビーンズ	油, 砂糖	にんにく, 枝豆, 玉葱, 人参, セロリ, トマト缶	ケチャップ, チャツネ, ウスターソース, コンソメ, 塩, こしょう, チリパウダー, ナツメグ	2.0 g
27水	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, こしょう	620 kcal
	ごはん			精白米, 強化米			26.3 g
	ホキ天玉揚げ	○	ホキ天玉揚げ	あげ油			26.0 g
	おからの炒り煮		おから, さつま揚げ	油, 砂糖	こんにゃく, 人参, 干し椎茸, 枝豆	酒, みりん, 淡口	1.8 g
28木	武者汁		ふんわりじゃこ団子, みそ	じゃがいも	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)	22.9 g
	ごはん			精白米, 強化米			17.7 g
	焼きビーフン	○	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, 淡口, 濃口, 中華味, 塩, こしょう, 酒	1.8 g
	五目汁		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, 酒, かつお節・昆布(だし)	600 kcal
29金	のり佃煮		のり佃煮				23.8 g
	ごはん			精白米, 強化米			16.0 g
	酢豚	○	豚モモ肉	小麦粉, 片栗粉, あげ油, 砂糖, 油	しょうが, 玉葱, 人参, 青ピーマン, たけのこ, 干し椎茸	酒, 濃口, 塩, ケチャップ, がらすープ, 淡口, 酢, 中華味	1.7 g
	中華卵スープ		鶏むね, 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, 酒, 塩, こしょう	659 kcal
30水	お月見デザート		十五夜デザート				23.3 g
							20.3 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・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。【産地地消】