



令和5年度 11月給食予定献立表

給食目標 残さず食べよう
栄養目標 いろいろな食品を組み合わせ食べてよう



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 水	ジャンバラヤ		鶏肉ムネ	精白米, 押麦, 強化米, 油	玉葱, 人参, コーン, 赤ピーマン, パセリ, にんにく	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, カレー粉, チリパウダー, 塩, こしょう	648 kcal	
	ごぼうのメンチカツ		ごぼうのメンチカツ	あげ油			24.1 g	
	卵とわかめのスープ		卵, ベーコン, わかめ	片栗粉	玉葱, もやし, 人参, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	22.0 g	卵
	フルーツムース			フルーツムース			2.1 g	フルーツムース(乳)
2 木	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, 砂糖, 揚げ油		塩	644 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	23.9 g	
	ミートボールとかぼちゃのスープ		鶏と豚のミートボール	油	かぼちゃ, 玉葱, 人参, しめじ, ほうれん草	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	27.0 g	
							1.9 g	
3 金	文化の日							
6 月	11日(土) 振替休日							
7 火	ごはん/味付けのり		味付けのり	精白米, 強化米			671 kcal	味付けのり
	具だくさんうどん		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, 塩	22.6 g	
	厚焼卵		厚焼卵				18.5 g	厚焼卵
	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	1.7 g	
8 水	ごはん			精白米, 強化米			616 kcal	
	ホイコーロー		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, トウバンジャン, テンメンジャン, 中華味, 塩, こしょう, 酒	24.0 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, 塩, こしょう, 酒	14.8 g	
	ミルク(ココア)		ミルク(ココア)				1.8 g	※ミルク(飲用乳中止の人)
9 木	バーガーパン		バーガーパン				636 kcal	
	魚フライバーガー		白身魚フライ	揚げ油, 一食マヨネーズ			25.1 g	一食マヨネーズ
	そえ野菜(柑橘)				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, かんきつドレッシング	26.7 g	
	ジュリアンスープ		鶏むね	油	セロリ, 玉葱, 小松菜, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, 濃口, 淡口	2.0 g	
10 金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			628 kcal	
	ポークカレー		豚肉, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, クリンピース, しょうが, にんにく, トマト缶, りんごピューレ	チャツネ, 赤ワイン, カレールー, ディナーカレー, ウスターソース	23.5 g	
	かにかまサラダ(青じそ)		かにかま		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそドレッシング	17.6 g	
							1.8 g	
11 土	フリー参観・北っ子フェスタ・きたきた祭り							
13 月	ごはん			精白米, 強化米			625 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	玉葱, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, 黒こしょう, 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	24.6 g	卵, 牛乳(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	20.0 g	
	大根の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.8 g	
14 火	ごはん			精白米, 強化米			629 kcal	
	マーボー春雨		豚ひき肉, 大豆の華, 米みそ, 赤出みそ	はるさめ, ごま油, 砂糖	玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 葉ねぎ, しょうが, にんにく	中華味, 塩, こしょう, 濃口, オイスターソース, トウバンジャン, 酒	25.6 g	
	パンパンジーサラダ		鶏成鶏肉ささ身	ごま	もやし, きゅうり, 人参, コーン	酒, 塩, 棒棒鶏ドレッシング	16.9 g	
	ふりかけ		ふりかけ(ひじきばっば)				1.7 g	
15 水	チャーハン		豚肉, 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, 中華味, 塩, こしょう	663 kcal	たまご
	米粉入り春巻		春巻	揚げ油			20.2 g	
	中華スープ		鶏むね, 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, たらスープ, 塩, こしょう, 淡口, 酒	26.4 g	
	フルーツ杏仁プリン			フルーツ杏仁プリン			2.1 g	
16 木	ツナトースト		ツナ, チーズ	食パン, 油, マヨネーズ(卵不使用)	玉葱, コーン, パセリ	こしょう	626 kcal	チーズ
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆, ミックスベジタブル	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, チリパウダー, パプリカ, ローレル, こしょう	29.6 g	
	切干大根のフレンチサラダ		ハム	油	切干大根, 人参, ほうれん草	みりん, 淡口, フレンチドレッシング	24.1 g	
							2.2 g	
17 金	ごはん			精白米, 強化米			607 kcal	
	サバのしょうが煮		さばしょうが煮				21.6 g	
	もやしとほうれん草のごま和え		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, みりん	19.0 g	ねりごま
	わかめと豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐		玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	塩, 淡口, かつお節(だし), 昆布(だし)	2.1 g	
20 月	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			645 kcal	
	ハヤシライス		豚肉, 大豆	油	玉葱, かぼちゃ, 人参, しめじ, クリンピース, 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	21.1 g	
	キラキラフルーツ			冷) アセロラジュレ	バナナ, バイン缶, もも缶, みかん缶		16.4 g	バナナ, バイン
							1.6 g	
21 火	コッペパン			コッペパン			606 kcal	
	ミートソースパグティ		豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆の華	スパゲティ, 油	玉葱, 人参, にんにく, トマト缶, トマトピューレ, クリンピース	塩, 赤ワイン, ケチャップ, ハヤシルウ, コンソメ, 濃口, ウスターソース, 塩, こしょう	24.8 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, プロッコリー, プロッコリー, 人参	塩, こしょう	20.9 g	
							1.9 g	
22 水	ごはん			精白米, 強化米			603 kcal	
	さわらフライ		さわらフライ	揚げ油			21.1 g	
	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	18.1 g	
	里芋の味噌汁		油揚げ, みそ	里いも	玉葱, 人参, えのき, 小松菜	煮干し(だし)	1.5 g	
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ごはん			精白米, 強化米			606 kcal	
	炒り鶏		鶏肉ムネ, 絹厚揚げ	油, じゃがいも, 砂糖	れんこん, 大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, たけのこ, いんげん	濃口, 淡口, 塩, みりん, 酒	27.8 g	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	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	15.5 g	
							1.6 g	
27 月	ごはん			精白米, 強化米			668 kcal	ジョア
	ザンギ		ジョア(ブルーベリー)	精白米, 強化米			25.4 g	卵(衣)
	ごぼうのひじき煮		鶏むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが, にんにく	濃口, 酒, みりん	19.0 g	
	小松菜のすまし汁		豆腐, かまぼこ	ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう, 人参, こんにゃく, いんげん	酒, みりん, 濃口	1.6 g	
28 火	ごはん/ふりかけ			精白米, 強化米, ごま塩			625 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, 塩, こしょう, 酒, がらスープ, 鶏豚湯	25.4 g	
	しゅうまい		焼売				15.2 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, 中華味, 酢, みりん, トウバンジャン	2.3 g	
29 水	ごはん			精白米, 強化米			603 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, 糸こんにゃく, えのき	酒, みりん, 濃口, 塩	25.9 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, 濃口, 鶏豚湯, 酒, 塩	17.9 g	
							2.1 g	
30 木	ピタパン			ピタパン			605 kcal	
	ケバブ風チキン		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, チリパウダー	29.1 g	ヨーグルト
	そえ野菜(セミセバ)			コールスロッドレッシング, セミセバレモン	キャベツ, きゅうり, 人参	塩	28.5 g	
	コーンスープ		ベーコン, 牛乳, スキムミルク	マカロニ(シェル), 小麦粉, バター, 油	玉葱, コーン, フォン(卵不使用), マッシュルーム, 人参, しめじ, 白いんげん, ベーコン, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	1.7 g	牛乳, スキムミルク

※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】