



令和5年度 12月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

落ち着いて楽しく食べよう
食事のマナーについて知ろう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	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)			
1金	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	
	白身魚のタルタル焼き	○	白身魚(ホキ)	タルタルソース	玉葱, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	22.4 g	タルタルソース
	きんぴらごぼう		さつまいも	ごま, 砂糖, ごま油	ごぼう, こんにゃく, 人参, いんげん	みりん, 酒, 濃口	17.4 g	
	さつまいもの味噌汁		わかめ, 絹厚あげ, みそ	さつまいも	玉葱, 人参, 葉ねぎ, 干し椎茸	煮干し(だし)	1.9 g	
4月	ごはん			精白米, 強化米			668 kcal	ジョア
	揚げ鶏のねぎソースかけ	○	鶏むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖	しょうが, こねぎ	塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	26.3 g	卵
	大豆のひじき煮		干ひじき, 大豆, さつまいも	砂糖, 油	人参, 枝豆, こんにゃく, にんにく	酒, 濃口, 塩, みりん	19.3 g	
	豆腐と青菜の中華ｽｰﾌﾟ		ベーコン, 豆腐	ごま油	玉葱, 人参, 干し椎茸, 小松菜	中華味, 酒, 塩, こしょう, 濃口, 淡口	1.8 g	
5火	ごはん			精白米, 強化米			626 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	カレールー, 濃口, ウスターソース, みりん, 酒, 煮干し(だし), 塩	21.4 g	
	蓮根と海藻のサラダ		わかめ, 海藻ミックス, 油揚げ		れんこん, きゅうり, 人参	淡口, みりん, 棒棒鶏ドレッシング	15.9 g	
	味付けのり		味付けのり				2.1 g	味付けのり
6水	いよ飯		塩さば	精白米, 押麦, 強化米, ごま	根みつば	菜めし	635 kcal	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	○	枝豆と豆腐のミンチカツ	あげ油			25.6 g	
	そぼろ汁		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, 濃口, 酒, 塩	24.7 g	
	カスタードプリン			カスタードプリン			2.1 g	カスタードプリン
7木	黒糖パン			黒糖パン			643 kcal	
	冬野菜のシチュー	○	鶏むね, 大豆, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	玉葱, 人参, かぶ, ほうれん草, 白いんげん, ペースト	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	27.7 g	牛乳, スキムミルク, バター
	まごわやさしいサラダ		ミックスﾍﾞｰﾝｽﾞ, ツナ, わかめ	さつまいも, ごま	キャベツ, きゅうり, 人参, 生しいたけ(菌床栽培, 生), コーン	塩, ごまドレッシング	23.4 g	
							1.9 g	
8金	ごはん			精白米, 強化米			606 kcal	
	ブルコギ	○	豚肉, 赤出みそ	ごま, ごま油, 砂糖, 片栗粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, もやし, しめじ, たら, たけのこ	濃口, 酒, みりん, トウバンジャン	26.6 g	
	えびだんごの春雨ｽｰﾌﾟ		えび団子, 豆腐	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, 濃口, 酒, 塩, こしょう	16.5 g	えび団子
							1.8 g	
11月	ごはん			精白米, 強化米			604 kcal	
	いわしのおかか煮	○	いわしのおかか煮				24.4 g	
	切干大根の炒め煮		さつまいも, 油揚げ	砂糖, 油	切干大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, いんげん	酒, みりん, 濃口, 塩	19.3 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(だし), 昆布(だし)	1.7 g	
12火	ごはん/ふりかけ		ふりかけ(かつおみりん)	精白米, 強化米			645 kcal	ふりかけ(のりを含む)
	坦々ビーフン	○	豚ひき肉, 大豆の華, 米みそ(淡色辛みそ), 赤出みそ	クイツィオ, 油, 砂糖, ねりごま	たけのこ, 玉葱, 人参, 小松菜, にんにく	トウバンジャン, 酒, みりん, たらｽｰﾌﾟ, 中華味, 鶏豚湯, テンメンジャン, 濃口, 塩	24.6 g	
	ぎょうざ		ギョーザ				18.4 g	
	もやしのナムル			ごま	もやし, ほうれん草, 人参, コーン	韓国ナムル	2.3 g	
13水	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	玉葱, 人参, 枝豆, こんにゃく, 干し椎茸	濃口, みりん, 酒, 塩	25.3 g	
	キャベツの柚子風味和え		しらす干し, 油揚げ	ゆずしょうゆドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 淡口, みりん	14.7 g	しらす干し
	のり佃煮		のり佃煮				1.9 g	のり佃煮
14木	ミルクトースト			食パン, バター, 練乳			612 kcal	バター, 練乳
	ハムのマリネ	○	ハム	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱	塩, 酢, 塩, こしょう	24.4 g	
	トマトのクリームｽｰﾌﾟ		鶏むね, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	マカロニ(シェル), 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	24.5 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク, シチュー
							1.7 g	
15金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			618 kcal	
	冬野菜カレー	○	鶏肉ムネ, 大豆	油, 里いも, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, れんこん, 人参, グリンピース, トマト缶, りんごピューレ	赤ワイン, チャツネ, カレールー, デイナーカレー, ウスターソース	21.9 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン缶, みかん缶, もも缶, りんご		16.4 g	ヨーグルト, パイン缶
							1.4 g	
18月	ごはん/みかん			精白米, 強化米	みかん		608 kcal	
	きびなごのかりかりフライ	○	きびなごのかりかりフライ	あげ油			19.3 g	
	韓国風春雨サラダ		ハム	はるさめ	きゅうり, キャベツ, 人参	韓国ナムル	17.4 g	
	吉野汁		鶏むね	油, 里いも, じゃがいも, 片栗粉	大根, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 葉ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.2 g	
19火	ごはん			精白米, 強化米			607 kcal	のり佃煮
	大町たろ麵	○	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, 濃口, たらｽｰﾌﾟ	22.8 g	
	千草焼		千草焼				16.0 g	千草焼
	ツナと白菜のおかか和え		ツナ, かつお節		白菜, ほうれん草, 人参, コーン	濃口, みりん, 淡口	1.9 g	
20水	ごはん			精白米, 強化米			627 kcal	
	マーボー豆腐	○	豚ひき肉, 大豆の華, 豆腐, 赤出みそ	ごま油, 片栗粉	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, 酒, 中華味, テンメンジャン, 濃口, オイスターソース, 塩	25.0 g	
	りっちゃんのサラダ		ハム, かつお節, 塩昆布	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ミニトマト, コーン	塩, 酢, 塩, こしょう	16.9 g	
	ミルメーク		ミルメーク				1.9 g	
21木	クロワッサン			クロワッサン			631 kcal	
	ウイングパンチ	○	国産赤鶏ウイングパンチ	あげ油			24.3 g	たまご(衣)
	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	32.8 g	たまご
	トマトｽｰﾌﾟ		ウィンナー	油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ, トマト缶	白ワイン, コンソメ, ケチャップ, 塩, こしょう	1.6 g	
	クリスマスケーキ			ケーキ(チョコorいちご)				ケーキ

※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・黒糖パン・調理パン・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。【地産地消】