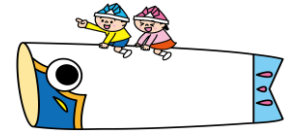




# 令和6年度 5月給食予定献立表

★給食目標  
★栄養目標

正しい食べ方をしよう  
正しい食事の習慣を身につけよう



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	ごはん			精白米、強化米			601 kcal	
	親子丼の具	○	鶏肉ムネ、卵	油、おわら蒟、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)、椎茸もどし汁	27.2 g	卵
	まごわやさしいサラダ		ミックスビーンズ、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、コーン	塩、ごまドレッシング	15.9 g	ごまドレッシング
2木	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	676 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	24.2 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	28.1 g	
	こどもの日デザート			こどもの日デザート			2.0 g	
4金	憲法記念日							
5土	みどりの日							
6日	こどもの日							
7日	振替休日							
7火	ごはん			精白米、強化米			645 kcal	
	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	26.9 g	ちくわ(魚)
	一食納豆						18.1 g	
8水	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	
	吉野の鶏めし	○	鶏もも、鶏むね	精白米、押麦、強化米、油、砂糖	ごぼう、にんにく	濃口、酒	620 kcal	
	ホキ天玉揚げ		ホキ天玉揚げ	あげ油			23.3 g	ホキ天玉揚げ
	武者汁	○	とびうおボール、みそ	里いも	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)	20.0 g	とびうお
9木	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			2.2 g	
	黒糖パン			黒糖パン			655 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	22.9 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、ブロッコリー、ブロッコリー、人参	塩、こしょう	20.1 g	
10金	麦ごはん			精白米、押麦、強化米			646 kcal	
	ポークカレー	○	豚肉、大豆	じゃがいも、油	玉葱、人参、グリーンピース、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、エブリイカレーフレーク、ウスターソース	23.0 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		18.0 g	ヨーグルト、パイン、りんご
13月	ごはん			精白米、強化米			664 kcal	
	揚げ鶏のねぎソースかけ	○	鶏むね、豆乳	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	26.5 g	鶏むね
	大豆のひじき煮		干ひじき、大豆、油揚げ、てんぷら	砂糖、油	人参、枝豆、こんにゃく、にんにく	酒、濃口、塩、みりん	18.6 g	てんぷら(魚)
	ずまし汁		豆腐、かまぼこ		玉葱、人参、えのき、ほうれん草	塩、濃口、淡口、かつお節(だし)、昆布(だし)	1.9 g	かまぼこ(魚)
14火	ごはん			精白米、強化米			601 kcal	
	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	24.6 g	かまぼこ(魚)
	焼売		しゅうまい				12.7 g	
	いそか和え		ちくわ、のり	ごま	キャベツ、ほうれん草、きゅうり	塩、濃口、みりん、淡口	2.2 g	ちくわ(魚)
15水	ごはん			精白米、強化米			636 kcal	
	シシリアンライスの具	○	豚肉、輸入牛肉(ももスライス)	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	24.4 g	マヨネーズ(卵)
	そえ野菜、マヨネーズ			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	22.5 g	
	わかめスープ		わかめ、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、塩、こしょう、酒	1.9 g	
16木	セサミトースト			食パン、ごま、バター、グラニュー糖			688 kcal	バター
	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	枝豆、玉葱、人参、コーン、パセリ、にんにく、トマト缶	からスープ、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	26.6 g	
	ツイストサラダ		ハム	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	30.6 g	
17金	ごはん			精白米、強化米			647 kcal	
	さんまのみぞれ煮	○	さんまのみぞれ煮				25.5 g	さんま
	切干大根のごま酢和え		かにかま	油、砂糖、ごま	切干大根、きゅうり、人参、コーン	淡口、みりん、酢、オイスターソース	22.0 g	かにかま
	みそけんちん汁		鶏肉ムネ、木綿豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、油	干し椎茸、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ねぎ	酒、淡口、煮干し(だし)	1.9 g	
20月	ごはん			精白米、強化米			631 kcal	
	豚キムチ炒め	○	豚肉、絹揚げ	砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	白菜キムチ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、しめじ、葉ねぎ、しょうが	濃口、酒、テンメンジャン、中華味、塩、みりん	28.6 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	20.9 g	卵
21火	ごはん			精白米、強化米			604 kcal	
	ちゃんぽん	○	豚肉、かまぼこ	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	24.7 g	かまぼこ
	五目きんばら		てんぷら	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	13.7 g	てんぷら
22水	味付けのり		味付けのり				1.9 g	
	焼肉チャーハン		豚肉	精白米、押麦、強化米、砂糖、ごま、油	玉葱、人参、コーン、枝豆、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口、塩、こしょう	640 kcal	
	サクッと男爵コロッケ	○		男爵コロッケ(卵・乳)、あげ油			20.3 g	コロッケ(卵・乳)
	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、ほうれん草	がらスープ、中華味、淡口、酒、塩、こしょう	17.9 g	かまぼこ
23木	フルーツ杏仁プリン			フルーツ杏仁プリン			2.3 g	
	バーガーパン			バーガーパン			663 kcal	
	魚フライバーガー	○	太刀魚フライ	あげ油			24.1 g	太刀魚
24金	そえ野菜、マヨネーズ			一食マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参	塩、かんきつドレッシング	32.0 g	マヨネーズ(卵)
	コンソメスープ		鶏むね	じゃがいも、油	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、パセリ(乾)	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	2.1 g	
27月	ごはん			精白米、強化米			649 kcal	
	タンダーチキン	○	鶏肉もも、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	25.9 g	ヨーグルト
	ブロッコリーのサラダ		ハム	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ブロッコリー、コーン	塩、こしょう	23.8 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、ほうれん草	煮干し(だし)	1.9 g	牛乳、スキムミルク
28火	ごはん			精白米、強化米			600 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	23.7 g	
	えびだんごの春雨スープ		えび団子	はるさめ、ごま油	きくらげ、玉葱、人参、ほうれん草、しょうが	中華味、鶏豚湯、淡口、濃口、酒、塩、こしょう	15.8 g	えび団子
	さつまいもチップス		さつまいもチップス				1.8 g	
29水	ごはん			精白米、強化米			641 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	エブリイカレーフレーク、カレールー、濃口、ウスターソース、みりん、酒、煮干し(だし)、塩	23.7 g	
	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	16.5 g	ちくわ、ねりごま
30木	ごはん			精白米、強化米			615 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	塩、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	23.7 g	
	中華風春雨サラダ		焼き豚、たまご	はるさめ	もやし、ほうれん草、人参	棒棒鶏ドレッシング	17.9 g	たまご
	ミルクパン			ミルクパン			1.8 g	
31金	ごはん			精白米、強化米			653 kcal	
	クリームシチュー	○	鶏むね、大豆、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油、小麦粉、バター	玉葱、人参、ほうれん草、白いんげんペースト、クリームコーン	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	28.1 g	牛乳、スキムミルク、バター
	イタリアンチーズサラダ		ハム、チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン	塩	24.9 g	チーズ
	ミルメーク(コーヒー)		ミルメーク ※飲用乳中止の児童には付きません。				1.9 g	
31日	ごはん			精白米、強化米			605 kcal	
	炒り鶏	○	鶏肉ムネ、絹揚げ	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(だしパック)	25.2 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、酢	15.2 g	さきいか
	果物(バナナ)			バナナ			1.0 g	バナナ

※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(但し、一食マヨネーズを除く)。アレルギー対応については、本学で除去している食品のみ記載しております。【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。【産地地消】