



令和6年度 6月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

準備や片づけをていねいにしよう
じょうぶな歯や骨をつくろう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	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	○	鶏むね、豆乳	精白米、強化米	しょうが、にんにく	濃口、酒、みりん	660
	ざんぎ(北海道から揚げ)		片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖	しょうが、にんにく	濃口、酒、みりん	26.2	
	きゅうり酢の物		砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	18.8	
	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(だし)、昆布(だし)	1.8
4火	ごはん	○	豚ひき肉、大豆の華、米みそ、赤出みそ	精白米、強化米	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	631
	マーボー春雨		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	26.3	
	パンパンジーサラダ		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	
	ふりかけ		ふりかけ(卵)			1.8	
5水	ごはん	○	豚肉、絹厚あげ	精白米、強化米	玉葱、人参、青ピーマン、しょうが	塩、こしょう、酒、濃口	626
	豚肉の生姜炒め		油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草、もやし、木耳	中華味、淡口、濃口、鶏豚湯、酒、塩	27.6	
	根菜入りつくねスープ		ごま油			19.0	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ			1.9	
6木	ごはん	○	豚ひき肉、牛ミンチ、大豆の華	黒糖パン	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、トマトピューレ、グリーンピース	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、塩、こしょう	709
	ミートソーススパゲティ		スパゲティ、油	きゅうり、人参、コーン、枝豆	淡口、みりん	27.0	
	カラフルおからサラダ		マヨネーズ(卵不使用)			24.6	
						2.3	
7金	ごはん	○	さば生姜煮	精白米、強化米			631
	さばのしょうが煮		大豆、干ひじき、てんぷら	ごぼう、人参、こんにゃく	濃口、淡口、みりん、酒	24.5	
	五目豆		豆腐、油揚げ、みそ	玉葱、人参、しめじ、ねぎ	煮干し(だし)	21.1	
	豆腐の味噌汁					2.0	
9日	フリー参観						
10月	ふりかけ休日						
11火	ごはん/味付けのり	○	味付けのり	精白米、強化米			626
	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	クイッティオ、油、砂糖、ねりごま	たけのこ、玉葱、人参、ほうれん草、にんにく	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、塩	24.9
	ぎょうざ		かつお節	砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	梅ひしお、濃口、淡口、みりん	16.0
	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	梅ひしお、濃口、淡口、みりん	2.1
12水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	661
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、あおのり	小麦粉、あげ油		水	26.1
	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	24.0
	フルーツムース			フルーツムース			2.3
13木	ココア揚げパン	○	鶏肉ムネ、ミックスビーンズ、大豆	コッペパン、ローヤルココアパウダー、砂糖、あげ油	にんにく、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、パセリ、にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、ウスター、コンソメ、赤ワイン	623
	鶏肉と豆のトマト煮		じゃがいも、砂糖、油	キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ	コンソメ、淡口、塩、こしょう、白ワイン	26.5	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ(アルファベット)、油			23.1
						1.9	
14金	ごはん	○	精白米、押麦、強化米	精白米、押麦、強化米	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト缶、りんごピューレ	赤ワイン、チャツネ、カレー、ウスターソース	722
	かつカレー		とんかつ、鶏肉ムネ、大豆	あげ油、じゃがいも、油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	25.0
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング			25.7
						2.1	
17月	ごはん	○	豚ひき肉、牛ミンチ、豚レバーチップ、豆乳	精白米、強化米	にんにく、玉葱、しょうが、レモン果汁	赤ワイン、塩、こしょう、黒こしょう、ナツメグ、濃口、酒、みりん、酢	678
	手作りハンバーグ		パン粉、砂糖、オリーブ油	キャベツ、人参、コーン	酒、濃口、みりん、塩、淡口、酢	26.8	
	ひじきと大豆のサラダ		干ひじき、大豆、ミックスビーンズ、チーズ	砂糖、オリーブ油、和風ドレッシング	トマト、人参、玉葱、ほうれん草、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	23.0
	がばい野菜スープ		ベーコン	じゃがいも、油			2.0
18火	ごはん	○	豚肉、米みそ、赤出みそ	精白米、強化米	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	604
	みそラーメン		ラーメン、油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	酒、塩、濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	26.2	
	緑黄色ナムル		鶏肉ささ身	ごま、砂糖、ごま油			14.1
	ふりかけ		ふりかけ(のり)				2.2
19水	ごはん	○	豚肉	精白米、強化米	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、えししょうが、干し椎茸、白菜、ごぼう、人参、しめじ、ほうれん草、葉ねぎ	酒、みりん、濃口、塩	604
	豚丼の具		砂糖、ごま油、片栗粉			24.8	
	そばろ汁		鶏ミンチ	ごま油、片栗粉			14.9
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			1.6
20木	バーガーパン	○	照焼チキンパティ	バーガーパン			681
	てりやきチキンバーガー					26.2	
	そえ野菜		和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参	塩	28.9	
	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、マッシュルーム、人参、しめじ、白いんげんペースト、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	2.0
21金	ごはん	○	さば	精白米、強化米			612
	鯖の利休焼き		ごま			酒、みりん、濃口	27.7
	茎わかめのきんぴら		砂糖、ごま油	ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく	濃口、みりん、酒	21.7	
	ニラ玉スープ		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、酒	1.6	
24月	ごはん	○	えび	精白米、強化米	玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、トウバンジャン、酒	605
	エビのチリソース		あげ油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、ほうれん草	中華味、酒、塩、こしょう、濃口、淡口	20.6	
	豆腐と青菜の中華スープ		鶏むね、豆腐	ごま油			18.7
						1.5	
25火	ごはん	○	鶏むね、かまぼこ	精白米、強化米	白菜、玉葱、ごぼう、葉ねぎ、人参、干し椎茸	煮干し(だし)、酒、淡口、塩	658
	五目うどん		うどん、油			24.7	
	干草焼		干草焼				17.9
	切干大根のごま酢和え		ハム	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	1.7
26水	ピラフ	○	鶏肉ムネ	精白米、押麦、強化米、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、いんげん、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、コンソメ、淡口、塩、こしょう	656
	キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ	あげ油			25.3
	オニオンスープ		ベーコン	じゃがいも、油	玉葱、人参、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	21.1
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				2.1
27木	ピザトースト	○	ベーコン、たまご、チーズ	食パン、油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、トマトピューレ	ピッツァソース、ケチャップ、白ワイン、こしょう	628
	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	26.7
	お魚だんごのスープ		白身魚と野菜の団子		玉葱、人参、ほうれん草、もやし、木耳	中華味、淡口、濃口、酒、塩	24.0
	ミルク		ミルク(ココア) ※飲用乳中止にはつきません。				2.6
28金	ごはん	○	精白米、押麦、強化米	精白米、押麦、強化米	玉葱、かぼちゃ、人参、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト	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	616
	ハヤシライス		豚肉、大豆	油	フロッコリー、フロッコリー、キャベツ、人参	塩	23.1
	フロッコリーとじゃこのサラダ		しらす干し	イタリアンドレッシング			18.2
							2.0

※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】
 ※本学では、主に、発色剤(亜硝酸Naなど)は不使用の食肉加工品(ハム・ベーコンなど)を使用しています(一般に流通している発色剤添加の食肉加工品も安全性は確認されています)。
 ※表記の栄養価は基準値(4年生)です。これに、0.7倍(1年生)、0.8倍(2年生)、0.9倍(3年生)、1倍(4年生)、1.1倍(5年生)、1.2倍(6年生)で各学年の栄養価となります。
 ※使用する食材や献立の内容は、食材の流通状況により変更となる場合があります。