



令和6年度 7 月 給 食 予 定 献 立 表
給 食 目 標 1 学期の給食をふりかえろう
栄 養 目 標 朝ごはんをきちんと食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食 品 名			調 味 料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	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月	ごはん	○		精白米, 強化米			601	
	揚げたこ焼き		あおのり	たこ焼, あげ油		たこ焼ソース	19.8	たこ焼 たこ焼ソース
	ごぼうのひじき煮		てんぷら, 干ひじき	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	18.3	てんぷら
	カムカム豚汁		豚肉, 絹厚あげ, 茎わかめ, みそ	油	大根, こんにゃく, ごぼう, 人参, ねぎ	煮干し(だし), 酒	1.6	
2火	ごはん	○		精白米, 強化米			602	
	大町たろ麺		豚肉	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, がらスープ	24.2	
	こまつナサラダ		ツナ	ごま	キャベツ, 人参, こまつな	塩, ごまドレッシング	15.7	ごまドレッシング
	ふりかけ		ふりかけ(旅行の友)				2.2	
3水	ごはん	○		精白米, 強化米			601	
	ビビンバ丼の具		豚肉	ごま油, 片栗粉, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, 人参, チンゲンツアイ, にら, 白菜キムチ	酒, 濃口, テンメンジャン, コチュジャン, みりん, 塩	27.2	
	鶏つくねの中華スープ		鶏ミンチ, 豆腐, わかめ	砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	玉葱, しょうが, にんにく, 玉葱, もやし, 人参, ほうれん草, 干し椎茸	濃口, 塩, 中華味, 鶏豚湯, こしょう, 淡口, 酒	18.2	
							1.7	
4木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, 油		塩	653	
	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	23.7	
	トマトスープ		鶏むね	油, じゃがいも, マカロニ(シエル), 砂糖	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, トマトソース, ケチャップ, 塩, こしょう, ローレル	25.9	
							2.0	
5金	ちらしずし／セタゼリー	○	鶏むね, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 砂糖, ゼリー	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸, いんげん	酢, 淡口, 濃口, みりん, 塩	671	卵
	星型コロッケ			星のコロッケ, あげ油			20.6	
	枝豆				枝豆	塩	21.4	
	魚そうめんのすまし汁		魚そうめん		玉葱, 人参, オクラ, 干し椎茸	かつお節・昆布, 淡口, 塩, みりん	2.0	魚そうめん
8月	ごはん	ジョア		精白米, 強化米			672	ジョア
	チキン南蛮		鶏むね, 豆乳	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖, 一食マヨネーズ		塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	24.9	マヨネーズ
	そえ野菜				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそドレッシング	23.8	
	卵とわかめのスープ		卵, 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・昆布	1.9	卵
9火	ごはん	○		精白米, 強化米			602	
	いわし梅煮		いわし梅煮				23.2	いわし
	夏野菜サラダ		ツナ	野菜いっぱいイタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, オクラ, にがうり, 人参, ミニトマト	塩	18.9	
	吉野汁		鶏むね	油, 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・昆布(だし)	1.4	
10水	チャーハン	○	豚肉, 焼き豚, 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	603	たまご
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				23.2	
	ビーフンスープ		鶏むね, かまぼこ	ビーフン, 油, ごま油	玉葱, 人参, ほうれん草, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 塩, こしょう, 酒	18.4	かまぼこ
	青りんごゼリー			青りんごゼリー			2.1	
11木	黒糖パン	○		黒糖パン			654	
	シェパーズパイ		豚ひき肉, 大豆の華, チーズ, 牛乳	油, 小麦粉, ポテトフレーク	玉葱, 人参, にんにく	赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, ナツメグ, コンソメ	27.9	チーズ, 牛乳
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	21.1	
	ラビオリスープ		ラビオリ, 鶏むね	油	玉葱, キャベツ, 人参, ほうれん草, しめじ	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, ワイン	2.2	
12金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			623	
	夏野菜カレー		鶏肉ムネ	じゃがいも, 油	玉葱, かぼちゃ, なす, 人参, オクラ, トマト缶, にんにく, しょうが, りんごピューレ	赤ワイン, チャツネ, カレールー, ウスターソース	22.6	
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, フレンチドレッシング	16.1	
	果物(すいか)				すいか		1.9	
15月	海の日							
16火	ごはん/味付けのり	○	味付けのり	精白米, 強化米			601	
	タイピーエン		豚肉, かまぼこ, えび, いか	ごま油, はるさめ	きくらげ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	鶏豚湯, 中華味, 淡口, 濃口, 塩, こしょう	24.3	かまぼこ, えび, いか
	しゅうまい		焼売				13.8	
	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	1.9	
17水	ごはん	○		精白米, 強化米			691	
	タコライスの具		豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆の華, チーズ	砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト, レタス	チリパウダー, 酒, 濃口, ウスターソース, ケチャップ, 塩, こしょう	25.2	チーズ
	夏野菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぼちゃ, なす, 人参, 玉葱, しめじ, ねぎ	煮干し(だし)	22.6	
	アイスクリーム		アイスクリーム				1.9	アイスクリーム(卵・乳)
18木	はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ, 砂糖	レモン果汁		600	バター
	冷しゃぶサラダ		豚肉	和風ドレッシング	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	酒, 塩, ごまドレッシング	26.3	ごまドレッシング
	マカロニ野菜スープ		鶏むね	マカロニ(野菜入り), 油	キャベツ, 玉葱, 人参, しめじ, ブロッコリー, パセリ(乾)	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	25.0	
	ミルメーク(コーヒー)		ミルメーク(コーヒー) ※飲用乳中止にはつきません。				1.9	

※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・うどん麺・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】

※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。