



# 令和6年度 8・9月給食予定献立表

給食目標  
栄養目標

仲よく食べよう  
給食の栄養についてしよう



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<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>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）                                   |                                          |                      |              |
| 30金 | 麦ごはん        | ○   |                       | 精白米、押麦、強化米               |                                               |                                          | 630 kcal             |              |
|     | 夏野菜のハヤシライス  |     | 豚肉、大豆                 | 油                        | 玉葱、なす、トマト、かぼちゃ、人参、しめじ、マッシュルーム、枝豆、にんにく、トマトピューレ | エブリイハヤシフレーク、ハヤシルウ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン  | 21.5 g               | ハヤシルウ（乳）     |
|     | キラキラフルーツ    |     |                       | アセロラジュレ                  | りんご、パイナップル、もも缶、みかん缶                           |                                          | 16.2 g               | パイナップル、りんご   |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.6 g                |              |
| 2月  | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 601 kcal             |              |
|     | ゴーヤチャンプルー   |     | 豚肉、絹厚あげ、卵、かつお節        | ごま油、片栗粉                  | 人参、玉葱、キャベツ、にがうり                               | 中華味、淡口、塩、こしょう                            | 26.5 g               | 卵            |
|     | 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、小松菜                              | がらスープ、中華味、淡口、酒、塩、こしょう                    | 17.1 g               | かまぼこ（魚）      |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.8 g                |              |
| 3火  | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 605 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               | 23.3 g               | ちくわ（魚）       |
|     | 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・昆布（だし）                       | 16.7 g               |              |
|     | ふりかけ        |     | ふりかけ（磯海苔）             |                          |                                               |                                          | 1.8 g                | ふりかけ（乳）      |
| 4水  | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 627 kcal             |              |
|     | ガパオライスの具    |     | 鶏ミンチ、大豆の華             | ごま油、砂糖                   | 玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、にんにく、バジル                       | トウバンジャン、ナンプラー、オイスターソース、濃口                | 24.3 g               |              |
|     | オムレツ        |     | オムレツ（トマトミート）          |                          |                                               |                                          | 21.2 g               | オムレツ（卵）      |
|     | 冬瓜スープ       |     | 鶏肉ムネ                  |                          | とうがん、玉葱、人参、ねぎ、干し椎茸                            | 白ワイン、淡口、コンソメ、塩、こしょう                      | 1.4 g                |              |
| 5木  | ココア揚げパン     | ○   |                       | コッペパン、ローヤルココアパウダー、砂糖、あげ油 |                                               |                                          | 601 kcal             | コッペパン（乳）     |
|     | 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                             | 25.7 g               | ごまドレ（ねりごま）   |
|     | ABCマカロニスープ  |     | 鶏むね                   | マカロニ、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                      | 23.9 g               |              |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.5 g                |              |
| 6金  | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 624 kcal             |              |
|     | あじチーズフライ    |     | あじチーズフライ              | あげ油                      |                                               |                                          | 24.3 g               | あじ（魚）、チーズ（乳） |
|     | 五目きんぴら      |     | 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                                 | 19.7 g               | てんぷら（魚）      |
|     | 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・昆布（だし）                       | 1.7 g                |              |
| 9月  | ごはん         | ジョア | ジョア（ブレン）              | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 619 kcal             | ジョア（乳）       |
|     | 鶏の塩から揚げ     |     | 鶏もも                   | 小麦粉、片栗粉、あげ油              |                                               | ガーリックパウダー、塩、こしょう、酒                       | 22.7 g               |              |
|     | いそか和え       |     | のり                    | ごま                       | キャベツ、小松菜、きゅうり                                 | 塩、濃口、みりん、淡口                              | 18.3 g               |              |
|     | 具だくさん味噌汁    |     | 豆腐、油揚げ、みそ             |                          | 大根、玉葱、人参、葉ねぎ                                  | 煮干し（だし）                                  | 1.6 g                |              |
| 10火 | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 606 kcal             |              |
|     | マーボーなす      |     | 豚ひき肉、大豆の華、赤出みそ、米みそ    | 油、砂糖、ごま油、片栗粉             | なす、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、テンメンジャン、オイスターソース、酒、中華味、濃口、塩、こしょう | 23.8 g               |              |
|     | パンサンスー      |     | 焼き豚、たまご               | はるさめ                     | キャベツ、きゅうり、人参                                  | 塩、韓国ナムル                                  | 17.2 g               | たまご          |
|     | 果物（梨）       |     |                       |                          | なし                                            |                                          | 1.8 g                | 梨            |
| 11水 | いよ飯         | ○   | 塩さば                   | 精白米、押麦、強化米、ごま            | 根みつば                                          | 菜めし                                      | 622 kcal             | さば（魚）        |
|     | ちくわのいそべ揚げ   |     | ちくわ、あおのり              | 小麦粉、あげ油                  |                                               | 水                                        | 24.7 g               | ちくわ（魚）       |
|     | 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                                | 22.2 g               |              |
|     | さつまいもチップス   |     |                       | さつまいもチップス                |                                               |                                          | 2.3 g                |              |
| 12木 | ミルクパン       | ○   |                       | ミルクパン                    |                                               |                                          | 662 kcal             | ミルクパン（乳）     |
|     | ナポリタン       |     | 鶏むね                   | 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                      | 25.5 g               |              |
|     | おからサラダ      |     | おから、ハム、たまご            | マヨネーズ（卵不使用）              | きゅうり、人参                                       | 淡口、みりん、こしょう                              | 21.6 g               | たまご          |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 2.3 g                |              |
| 13金 | 麦ごはん        | ○   |                       | 精白米、押麦、強化米               |                                               |                                          | 624 kcal             |              |
|     | チキンカレー      |     | 鶏肉ムネ、大豆               | じゃがいも、油                  | 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、カレールー、エブリイカレーフレーク、ウスターソース      | 22.0 g               |              |
|     | フルーツヨーグルト   |     | ヨーグルト                 |                          | パイナップル、みかん缶、もも缶、りんご                           |                                          | 16.1 g               | ヨーグルト（乳）     |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.5 g                | パイナップル、りんご   |
| 17火 | ごはん/十五夜デザート | ○   | 十五夜デザート               | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 636 kcal             |              |
|     | わかめうどん      |     | 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                           | 22.9 g               | かまぼこ（魚）      |
|     | 厚焼卵         |     | 厚焼卵                   |                          |                                               |                                          | 13.7 g               | 厚焼卵（卵）       |
|     | 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                             | 梅びしお、濃口、淡口、みりん                           | 1.5 g                |              |
| 18水 | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 600 kcal             |              |
|     | 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、ほうれん草、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                | 27.6 g               |              |
|     | 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、小松菜、干し椎茸               | 濃口、塩、中華味、鶏豚湯、こしょう、淡口、酒                   | 18.3 g               |              |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.7 g                |              |
| 19木 | バーガーパン      | ○   |                       | バーガーパン                   |                                               |                                          | 634 kcal             |              |
|     | ハンバーガー      |     | 国産ミートハンバーグ            |                          |                                               | ケチャップ                                    | 27.4 g               |              |
|     | そえ野菜        |     |                       | コールスロッドレッシング、セミセパレモン     | キャベツ、きゅうり、人参、コーン                              | 塩                                        | 20.7 g               |              |
|     | じゃがコーンスープ   |     | 鶏むね、ホワイトソース、牛乳、スキムミルク | じゃがいも、油                  | クリームコーン（缶）、コーン、玉葱、人参、しめじ、パセリ                  | コンソメ、塩、こしょう、白ワイン                         | 2.4 g                | 牛乳・スキムミルク（乳） |
| 20金 | ミルメーク       | ○   | ミルメーク（コーヒー牛乳）         | ※飲用乳中止にはつきません。           |                                               |                                          |                      |              |
|     | ごはん         |     |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 618 kcal             |              |
|     | いわし梅煮       |     | いわし梅煮                 |                          |                                               |                                          | 25.5 g               | いわし（魚）       |
|     | 五目豆         |     | 大豆、干ひじき、てんぷら          | 砂糖、油                     | ごぼう、人参、こんにゃく                                  | 濃口、淡口、みりん、酒                              | 19.6 g               | てんぷら（魚）      |
| 24火 | 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                        | 2.2 g                |              |
|     | ごはん         |     |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 601 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                      | 24.0 g               | かまぼこ（魚）      |
|     | こまつなサラダ     |     | ツナ                    | ごま                       | キャベツ、人参、小松菜                                   | 塩、ごまドレッシング                               | 14.8 g               | ごまドレ（ねりごま）   |
| 25水 | ふりかけ        | ○   | ふりかけ（旅行の友）            |                          |                                               |                                          | 1.9 g                | ふりかけ（卵・乳）    |
|     | カレーピラフ      |     | 豚ひき肉                  | 精白米、押麦、強化米、油、砂糖          | 玉葱、人参、コーン、青ピーマン、グリーンピース、にんにく                  | 酒、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう         | 625 kcal             |              |
|     | メンチカツ       |     | メンチカツ                 | あげ油                      |                                               |                                          | 20.6 g               |              |
|     | ラビオリスープ     |     | ラビオリ、ベーコン             | 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、白ワイン                      | 18.7 g               |              |
| 26木 | ぶどうゼリー      | ○   |                       | ぶどうゼリー                   |                                               |                                          | 1.6 g                |              |
|     | 黒糖パン        |     |                       | 黒糖パン                     |                                               |                                          | 633 kcal             |              |
|     | ミートグラタン     |     | 豚ひき肉、大豆の華、チーズ         | 油、砂糖、マカロニ（ペンネ）           | にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトピューレ                    | ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン           | 26.6 g               | チーズ（乳）       |
|     | コーンのバター炒め   |     | ベーコン                  | バター                      | スイートコーン                                       | 濃口、こしょう                                  | 23.6 g               | バター（乳）       |
| 27金 | レタスとトマトのスープ | ○   | 鶏むね                   | 油                        | トマト、人参、玉葱、レタス、パセリ                             | コンソメ、塩、こしょう、白ワイン                         | 2.0 g                |              |
|     | ごはん         |     |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 601 kcal             |              |
|     | 白身魚の酢豚風     |     | たら角切                  | あげ油、砂糖、油、片栗粉             | 玉葱、人参、青ピーマン、たけのこ、干し椎茸                         | ケチャップ、からスープ、濃口、淡口、酢、中華味、酒、塩              | 23.2 g               | たら（魚）        |
|     | 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                      | 17.9 g               | たまご          |
| 30月 | ごはん         | ○   |                       | 精白米、強化米                  |                                               |                                          | 601 kcal             |              |
|     | 豚肉の生姜炒め     |     | 豚肉、絹厚あげ               | 油、砂糖、片栗粉                 | 玉葱、人参、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが                        | 塩、こしょう、酒、濃口                              | 25.9 g               |              |
|     | かぼちゃの味噌汁    |     | 油揚げ、みそ                |                          | かぼちゃ、玉葱、人参、葉ねぎ、小松菜                            | 煮干し（だし）、淡口                               | 17.1 g               |              |
|     |             |     |                       |                          |                                               |                                          | 1.6 g                |              |

※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。【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。