令和６年度　１０月給食予定献立表

★給食目標　　食べものを大切にしよう
★栄養目標　　好ききらいせず何でも食べよう

佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名 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）	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー対応
1 火	ごはん/ふりかけ	○	ふりかけ（磯海苔）	精白米, 強化米			603 kcal	ふりかけ(乳)
	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	22.3 g	かまぼこ(魚)
	千草焼		千草焼				14.4 g	千草焼(卵・乳)
	おかか和え		かつお節		キャベツ, きゅうり, 人参, ミニトマト, コーン	濃口, 淡口, みりん	1.9 g	かつお節(魚)
2 水	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	中華丼の具		豚肉, えび, いか, 絹厚あげ	油, 片栗粉, ごま油	しょうが, キャベツ, 玉葱, 小松菜, 人参, きくらげ, 筍	濃口, 淡口, がらスープ, 塩, こしょう, 中華味	25.0 g	えび, いか
	ごぼうの春雨サラダ		鶏肉ささ身	砂糖, はるさめ, マヨネーズ(卵不使用), ねりごま, ごま	きゅうり, 人参, ごぼう	酒, 濃口, 酢	16.9 g	ねりごま
							1.6 g	
3 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	610 kcal	
	豚肉と野菜のカレー炒め		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, 玉葱, 青ピーマン, 人参	コンソメ, 淡口, カレー粉, 塩, こしょう, 白ワイン	26.9 g	
	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	23.2 g	
							1.9 g	
4 金	ごはん	○		精白米, 強化米			652 kcal	
	ミートローフ		牛ミンチ, 豚ひき肉, 大豆の華, 卵, 豆乳	パン粉, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, グリンピース	塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 赤ワイン	25.8 g	卵
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	21.1 g	
	ベコじゃが汁		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, 小松菜	煮干し(だし)	1.8 g	牛乳, スキムミルク(乳)
7 月	ごはん	ジョア	ジョア（ストロベリー）	精白米, 強化米			614 kcal	ジョア(乳)
	チキンチキンごぼう		鶏肉ムネ	片栗粉, あげ油, 砂糖	にんにく, ごぼう	塩, こしょう, 酒, 濃口, みりん	27.2 g	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ, ちくわ	砂糖	きゅうり, 人参	酢, 淡口	13.1 g	ちくわ(魚)
	ニラ玉スープ		鶏むね, 卵, 大豆の華	油, 片栗粉	玉葱, にら, 人参, えのき, きくらげ	中華味, 淡口, 塩, こしょう, 酒	1.8 g	卵
8 火	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	韓国風肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 砂糖, ごま, ごま油	玉葱, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, 枝豆, にんにく	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ , 酒, 濃口, 塩	26.6 g	
	緑黄色ナムル		鶏肉ささ身	ごま, 砂糖, ごま油	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, ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	15.7 g	
	味付けのり		味付けのり				1.5 g	
9 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	627 kcal	
	サクッと男爵コロッケ			男爵コロッケ, あげ油			19.7 g	コロッケ(卵・乳)
	ミネストローネ		ベーコン, ミックスビーンズ	油, マカロニ(シェル), 砂糖	キャベツ, 玉葱, 人参, パセリ(乾) , にんにく, トマト缶	トマトソース, ケチャップ, 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう, ローレル	18.1 g	
	ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)※飲用乳中止には、つきません。				1.8 g	
10 木	黒糖パン	○		黒糖パン			682 kcal	
	トマトのクリームスパゲッティー		鶏むね, 牛乳, スキムミルク	スパゲティ, 小麦粉, バター, 砂糖, 油	玉葱, 人参, マッシュルーム, ほうれん草, トマトピューレ, 白いんげんペースト	塩, コンソメ, 塩, こしょう	24.8 g	牛乳, バター(乳), スキムミルク(乳)
	カラフルサラダ		ハム　目の愛護デー	野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ, きゅうり, 人参, 赤・黄ピーマン, コーン	塩	19.1 g	
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			1.9 g	
11 金	ごはん	○		精白米, 強化米			629 kcal	
	さばのゆずみそ煮		さばのゆずみそ煮				25.1 g	さば(魚)
	おからの炒り煮		おから, てんぷら	油, 砂糖	こんにゃく, 人参, 干し椎茸, 枝豆	酒, みりん, 淡口(だしパック)	21.1 g	てんぷら(魚)
	カムカム豚汁		豚肉, 絹厚あげ, 茎わかめ, みそ	油	大根, ごぼう, 人参, ねぎ	煮干し(だし), 酒	1.8 g	
15 火	ごはん	○		精白米, 強化米			614 kcal	
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉, 米みそ	ラーメン, ごま, 油	キャベツ, ねぎ, 人参, 干し椎茸, しょうが, にんにく	白湯スープ, 鶏豚湯, がらスープ, 酒, 中華味, 塩, こしょう	23.2 g	白湯スープ(乳)
	えびシューマイ		えびシューマイ				14.7 g	えびシューマイ
	切干大根のごま和え		ちくわ	砂糖, ごま, ねりごま	切干大根, ほうれん草, 人参, コーン	淡口, みりん, 濃口	2.2 g	ちくわ(魚), ねりごま
16 水	ごはん	○		精白米, 強化米			621 kcal	
	シシリアンライスの具		豚肉, 牛肉	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	23.6 g	マヨネーズ(卵)
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 塩, こしょう	22.0 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	
17 木	ミルクパン	○		ミルクパン			600 kcal	ミルクパン(乳)
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏ムネ, ミックスビーンズ, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 油	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, トマト缶, パセリ	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	28.7 g	ハヤシルウ(乳)
	マカロニ入り野菜スープ		ベーコン	マカロニ(野菜入クルル), 油	キャベツ, 玉葱, 人参, しめじ, ブロッコリー, パセリ	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	18.2 g	
	いちごジャム（国産）			いちごジャム			1.9 g	
18 金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			698 kcal	
	かつカレー		とんかつ, 鶏肉ムネ, 大豆	あげ油, じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, 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, エブリィカレーフレーク, ウスターソース	24.1 g	
	海藻サラダ		わかめ, 海藻ミックス		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	23.1 g	
							2.2 g	
	運動会の振替休日							
22 火	食パン	○		食パン			618 kcal	食パン(乳)
	チリコンカン		豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆, ひよこ豆, ミックスビーンズ	油, 砂糖	にんにく, 枝豆, 玉葱, 人参, セロリー, トマト缶	ケチャップ, チャツネ, ウスターソース, コンソメ, 塩, こしょう, チリパウダー, ナツメグ	25.9 g	
	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	25.8 g	ツナ(魚)
							1.8 g	
23 水	チャーハン	○	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	651 kcal	卵
	はるまき		春巻	あげ油			19.5 g	
	中華スープ		鶏むね, 豆腐, わかめ	ごま, ごま油	玉葱, もやし, 人参, 小松菜, 干し椎茸	中華味, がらスープ, 塩, こしょう, 淡口, 酒	25.4 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			2.2 g	
24 木	黒糖パン	○		黒糖パン			652 kcal	
	焼きそば		豚肉, かまぼこ, かつお節	スパゲティ, 油	もやし, キャベツ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	焼きそばソース, オイスターソース, ウスターソース, 濃口, 塩, こしょう, 酒	26.2 g	かまぼこ(魚), かつお節(魚), 焼きそばソース(えび)
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, こしょう	18.4 g	
	果物(バナナ)				バナナ		2.3 g	バナナ
25 金	ごはん	○		精白米, 強化米			601 kcal	
	鯖の利休焼き		さば	ごま		酒, みりん, 濃口	26.0 g	さば(魚)
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ, てんぷら	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	19.9 g	てんぷら(魚)
	飛鳥汁		鶏むね, 豆腐, みそ, 牛乳	油	こんにゃく, 干し椎茸, 白菜, れんこん, 人参, ごぼう, えのき, 葉ねぎ, しょうが	酒, 淡口, がらスープ	1.6 g	牛乳
28 月	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	豚キムチ炒め		豚肉, 絹厚あげ	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	27.2 g	
	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)	16.5 g	とびうおボール(魚)
							2.0 g	
29 火	ごはん	○		精白米, 強化米			618 kcal	
	マーボー春雨		豚ひき肉, 大豆の華, 米みそ, 赤出みそ	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	25.4 g	
	バンバンジーサラダ		鶏肉ささ身	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 g	
	ふりかけ		ふりかけ（旅行の友）				1.7 g	ふりかけ(卵・乳・魚)
30 水	ごはん	○		精白米, 強化米			604 kcal	
	親子丼の具		鶏肉ムネ, 卵	油, おわら麸, 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)(もどし汁)	26.5 g	卵
	ひじきのさっぱりサラダ		干ひじき	砂糖, オリーブ油, セミセパレモン	キャベツ, 人参, コーン	酒, 濃口, みりん, 塩, 淡口, 酢	18.2 g	
	チーズ（ディズニー）		チーズ				1.9 g	チーズ(乳)
31 木	ミルクパン	○		ミルクパン			651 kcal	ミルクパン(乳)
	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	がらスープ, 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	25.8 g	
	かぼちゃとハムのサラダ		ハム	マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ, ブロッコリー, ブロッコリー, 玉葱	塩, こしょう	21.2 g	
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン			1.8 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。