



令和6年度 11月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

残さず食べよう

いろいろな食品を組み合わせて食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食 品 名			調 味 料	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金	ごはん	○		精白米、強化米			619 kcal	
	手作りハンバーグ		豚ひき肉、牛ミンチ、卵、牛乳	パン粉、砂糖	玉葱、玉葱、にんにく	塩、こしょう、黒こしょう、ナツメグ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	25.3 g	卵、牛乳
	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	19.6 g	
	小松菜のすまし汁		豆腐、かまぼこ		玉葱、人参、えのき、小松菜	塩、濃口、淡口、かつお節（だし）、昆布（だし）	1.7 g	かまぼこ（魚）
4月	文 化 の 日 （ 振 替 休 日 ）							
5火	ごはん	○		精白米、強化米			638 kcal	
	大町たろ麺		豚肉、かまぼこ	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	25.9 g	かまぼこ（魚）
	子持ちししゃもフライ		子持ちししゃもフライ	あげ油			15.9 g	ししゃも（魚・魚卵）
	ツナと白菜のおかか和え		ツナ、かつお節		白菜、ほうれん草、人参、コーン	濃口、みりん、淡口	1.8 g	
6水	ジャンバラヤ	○	鶏肉ムネ	精白米、押麦、強化米、油	玉葱、人参、コーン、赤ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、チリパウダー、塩、こしょう	617 kcal	
	メンチカツ		メンチカツ	あげ油			21.5 g	
	春雨スープ		鶏むね	はるさめ、ごま油	きくらげ、玉葱、人参、小松菜、しょうが	中華味、鶏豚湯、淡口、濃口、酒、塩、こしょう	18.7 g	
	マンゴ布林			マンゴ布林			2.1 g	マンゴ布林（乳）
7木	バーガーパン/ミルメーク	○	ミルメーク（コーヒー）	バーガーパン			624 kcal	ミルメーク
	鶏の照り焼き		鶏もも	砂糖	しょうが、にんにく	濃口、みりん、塩	27.9 g	※飲用乳中止にはつきません。
	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	24.8 g	
	ジュリアンスープ		鶏むね	マカロニ（ツイスト）、油	セロリー、玉葱、小松菜、人参	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン、濃口、淡口	2.0 g	
8金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			617 kcal	
	ボークカレー		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	23.3 g	
	かにかまサラダ		かにかま		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、青じそドレッシング	17.2 g	かにかま（魚）
							1.9 g	
11月	ごはん	ジョア	ジョア（マスカット）	精白米、強化米			620 kcal	ジョア（乳）
	ザンギ		鶏むね、卵	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	23.2 g	卵
	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	18.4 g	てんぷら（魚）
	大根の味噌汁		油揚げ、みそ		大根、玉葱、人参、しめじ、葉ねぎ	煮干し（だし）	1.8 g	
12火	ごはん	○		精白米、強化米			601 kcal	
	みそラーメン		豚肉、焼き豚、米みそ、赤出みそ	ラーメン、油	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	24.5 g	
	ニラのナムル			ごま、砂糖、ごま油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	14.5 g	
	ふりかけ		ふりかけ				2.2 g	
13水	ごはん	○		精白米、強化米			612 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	24.0 g	
	ビーフンスープ		かまぼこ	ビーフン、油、ごま油	玉葱、人参、小松菜、きくらげ	中華味、鶏豚湯、淡口、塩、こしょう、酒	14.3 g	かまぼこ（魚）
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.0 g	ヨーグルト（乳）
14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			633 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	21.4 g	
	ミートボールとかぼちゃのスープ		鶏と豚のミートボール	油	かぼちゃ、玉葱、人参、しめじ、ほうれん草	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	25.8 g	
							1.7 g	
15金	ごはん	○		精白米、強化米			632 kcal	
	さわらのもみじ焼き		さわら	マヨネーズ（卵不使用）	玉葱、にんじんペースト	酒、塩、こしょう	26.0 g	さわら（魚）
	切干大根の酢の物		かにかま	油、砂糖	切干大根、きゅうり、人参	淡口、みりん、酢	21.1 g	かにかま（魚）
	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）	2.0 g	
18月	北っ子フェスタ・きたきた祭り（振替休日）							
19火	ごはん	○		精白米、強化米			611 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	21.2 g	
	じゃこサラダ		しらす干し	野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩	15.2 g	しらす干し（魚、甲殻類）
	ふりかけ（ごま塩）			ごま塩			2.1 g	
20水	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	617 kcal	
	ホキ天玉あげ		ホキ天玉あげ	あげ油			22.8 g	ホキ（魚）
	里芋の味噌汁		油揚げ、みそ	里いも	玉葱、人参、えのき、小松菜	煮干し（だし）	21.2 g	
	果物（みかん）				みかん		2.0 g	みかん
21木	黒糖パン	○		黒糖パン			649 kcal	
	冬野菜のシチュー		鶏むね、大豆、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	玉葱、人参、かぶ、ほうれん草、白いんげんペースト	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	26.1 g	牛乳、スキムミルク（乳）、バター（乳）
	カラフルおからサラダ		おから、ハム	マヨネーズ（卵不使用）	きゅうり、人参、コーン、枝豆	淡口、みりん	26.1 g	
							2.0 g	
22金	バ ス 旅 行 （ 1 ～ 5 年 生 ） ・ お 弁 当 の 日 （ 6 年 生 ）							
25月	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			635 kcal	
	ハヤシライス		豚肉、大豆	油	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、トマトピューレ、にんにく	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、コンソメ、赤ワイン	20.2 g	
	キラキラフルーツ			冷）アセロラジュレ	バナナ、パイナップル、もも缶、みかん缶		15.9 g	バナナ、パイナップル
							1.6 g	
26火	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	炒り鶏		鶏肉ムネ、絹厚あげ	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）	27.1 g	
	かきたま汁		卵、大豆の華、わかめ	片栗粉	玉葱、人参、えのき、葉ねぎ	淡口、濃口、酒、塩、かつお節・昆布（だし）	16.4 g	卵
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.4 g	
27水	ごはん	○		精白米、強化米			612 kcal	
	豚丼の具		豚肉	砂糖、ごま油、片栗粉	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、えのき	酒、みりん、濃口、塩	22.6 g	
	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	17.2 g	
	フルーツムース			フルーツムース			1.9 g	フルーツムース（乳）
28木	ミルクパン	○		ミルクパン			658 kcal	ミルクパン（乳）
	ミートソーススパゲティ		豚ひき肉、牛ミンチ、大豆の華	スパゲティ、油	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、ウスターソース、ローレル、塩、こしょう	26.9 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	20.9 g	
							2.2 g	
29金	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	いわし甘露煮		いわし甘露煮				23.1 g	
	れんこんのきんぴら		てんぷら	ごま、ごま油、砂糖	れんこん、人参、いんげん、こんにゃく	濃口、塩、みりん、酒	18.7 g	てんぷら（魚）
	沢煮椀		豚肉	油	大根、玉葱、人参、ごぼう、えのき、干し椎茸、葉ねぎ	淡口、塩、酒、かつお節（だし）、昆布（だし）	2.0 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。